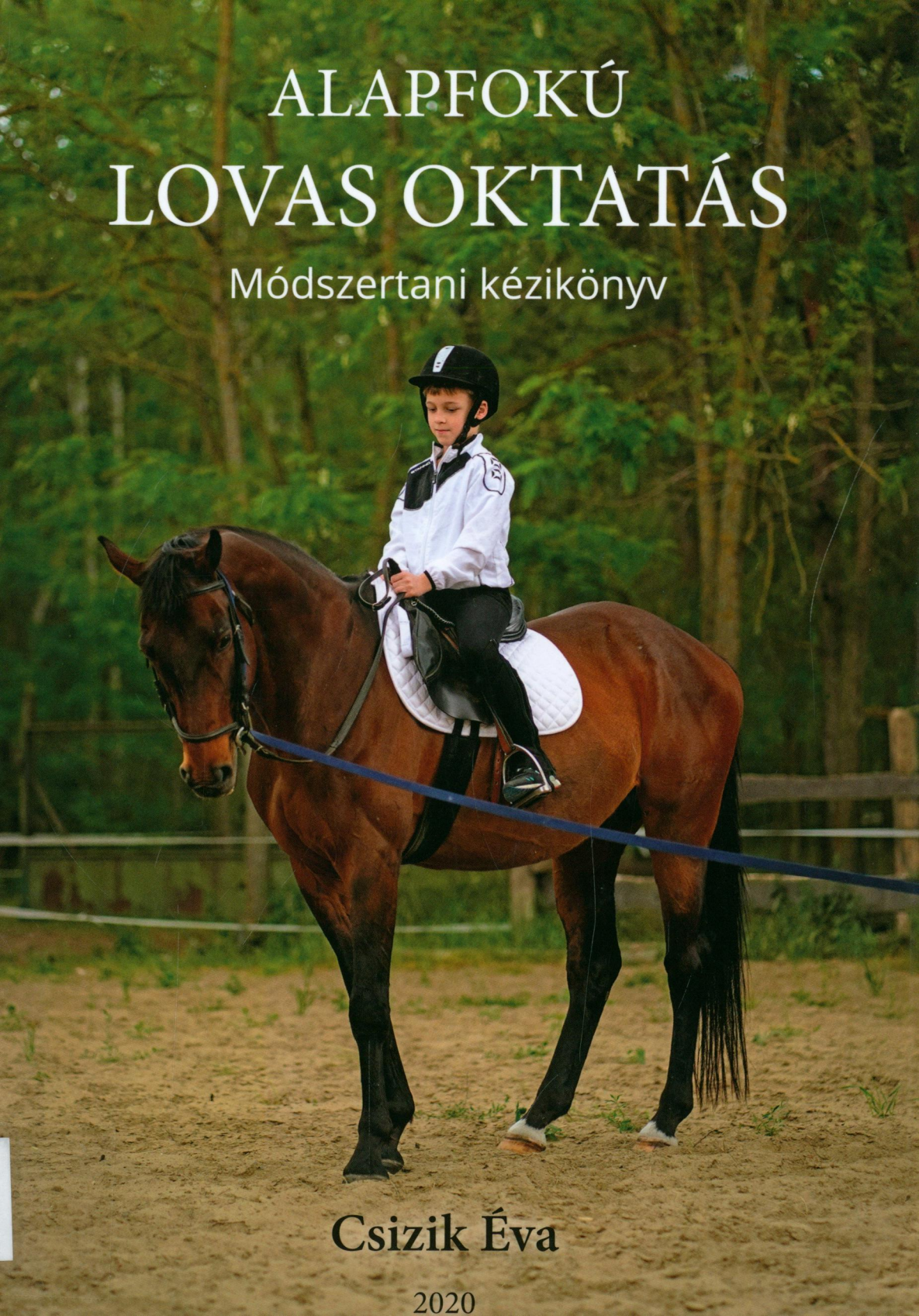
ALAPFOKÚ LOVAS OKTATÁS

Módszertani kézikönyv



Csizik Éva

2020

Csizik Éva

biológia-testnevelés szakos tanár és lovasoktató

ALAPFOKÚ LOVAS OKTATÁS

Módszertani kézikönyv

2020

© Csizik Éva 2020.
Minden jog fenntartva.

Köszönet azoknak, akik bármilyen formában közreműködtek a könyv elkészítésében.
Mindenekelőtt kisfiamnak, Biró Bálintnak és első lovamnak,
Dálnoknak (19 éves angol telivér herélt), hogy sok szép kép készülhetett róluk,
ami díszíti és emeli a könyv értékét. Számomra mindenképp.

Nyelvi lektorálás:
Tölgyesi Lívia, Takács Zoltán

Szakmai lektorálás:
Zupán Péter

2 798
C75

SOMOGYI KÖNYVTÁR
957401
481 1881 21
SZEGED

Somogyi-könyvtár, Szeged
S000747329

Fotósaink:
Novák Eszter
Haga Zsuzsa
Takács Zoltán
Tóth Lilla

Rajzok, illusztrációk:
Csizik Éva

ISBN 978-615-01-0073-9

Nyomdai előkészítés és kivitelezés:
Innovariant Nyomdaipari Kft., Algyő
Felelős vezető: Drágán György
www.innovariant.hu
https://www.facebook.com/Innovariant

AJÁNLÁS

Egy könyv ajánlása az én értékrendemben azt jelenti, hogy a benne foglaltakkal egyetértek, együtt gondolkodom, szellemiségével szimpatizálok.

Az ajánlás a bizalom, az elfogadás jele, a tisztelet megadása a szerző munkája iránt és a téma felől érdeklődők figyelmének felkeltése.

A könyv hiánypótló. Tartalma, a célközösség – gyermekek – kiválasztása önmagáért beszél. A könyv célja lovas társadalmunk szakmai kultúrájának igényes terjesztése a fiatal, tanulni vágyó lovasok számára.

Naprakész ismeretek nélkül nincs minőségi gyakorlati tudás. „Egy kicsit több tudományt, és ügyes, fényes végrehajtást." (Gróf Széchenyi István)

A szerző fogalomalkotása, szóhasználata a társtudományokban való jártassága egyrészt bizonyítja magas szintű általános sporttudományi műveltségét, másrészt alapos testnevelő tanári tapasztalatát. A könyv írója az ismeretek átadásában figyel arra, hogy a közlés a gyermekek szellemi szintjének és életkori sajátosságainak megfelelő szóhasználattal történjen. A könyv szakmai irányvonala világos, érthető, az ismeretek átadása egymásra épülő és törekszik az egységes nyelvhasználatra.

Hiszem és vallom, hogy minden tudományos alapokra épített, a lovas képzést segítő könyvnek üzenet értéke van.

A könyvet – emberi, erkölcsi és szakmai szempontból – ajánlom minden tanulni vágyó gyermek és az őket nevelő lovas edző számára.

Tisztelettel,
Dallos Gyula
miniszteri biztos
(huszonötszörös magyar bajnok, 11 világkupa forduló győztes, 6 esetben világkupa döntős, EB egyéni 3. és 7. helyezett, VB egyéni 7. helyezett díjlovasunk)

BEMUTATKOZÁS
AVAGY EGY RÖVID CURRICULUM VITAE

2000-ben végeztem az ELTE Tanárképző Főiskolai Kar Biológia – Testnevelés szakán. Az egyetemi évek alatt atletizáltam és úsztam.

2001-ben rúdugrásból az Országos Csapatbajnokságon, a Honvéd színeiben aranyérmes lettem.

Tanulmányaim idején, éltem az intézmény nyújtotta lehetőségekkel, és különböző szakirányokkal ismerkedtem, rendszeresen eljártam a különféle táborokba. Többek között gyakran megfordultam a lovas táborokban is. Rengeteg érdekes dolgot tanultam azokban az időkben, és megszerettem ezt a területet. Olyannyira, hogy idővel erre specializálódtam, és nyugodt szívvel állíthatom, hogy a lovaglás tanítása hivatásommá vált. Ma már vizsgázott oktatóként, egy – a törvényi előírásoknak megfelelő – lovas komplexumban dolgozom. Ez 13 éve a sajátom.

A természetközeli helyszín sok lehetőséget biztosít arra, hogy jó levegőn, nyugodt környezetben folyjék a lovas oktatás, rendszerint bentlakós tábori kereteken belül.

Volt az életemben egy időszak, amikor segédhajtóként versenyeztem az ügetőn. 32 versenyen állhattam a dobogó legfelső fokára. Tapasztalataim, ha közvetlenül az oktatásban nem is, de a lovakkal való munka tekintetében nagy előnyt jelentenek számomra.

A lovaglás oktatása mellett úszóedző voltam 3 évig, most atlétika edzőként is dolgozom az utánpótlásban. A lovasoktatásban testnevelői- és atlétika középfokú edzői végzettségem nyújtotta lehetőségeket maximálisan kihasználom, mivel így nagyobb rálátásom van a sportmozgások szakszerű alkalmazására, tanítására.

ELŐSZÓ

A motivációt, jelen könyv megírásához az adta, hogy testnevelő pedagógusként hiányérzetem támadt a lovas oktatás irodalmában.

Jóllehet ez nem kimondottan csak egy sportmozgás, mert van egy rajtunk kívül álló harmadik önálló akarattal rendelkező tényező is: a ló. Véleményem szerint az oktatás menetével és módszertanával mind a lovas oktatóknak, mind az oktatottaknak tisztában kell lenni.

Mivel kevés ilyen témájú szakirodalom van, ezért rászántam magam a megírására. A lovas világban többféle nézet van. Van, aki elfogadó és kipróbálja az újdonságokat, majd saját tapasztalatai útján – amennyiben az beválik – követi azokat, esetleg vegyítve saját elképzeléseivel alakítja ki saját oktatási profilját. Én is így tettem, a testnevelői tapasztalataimon keresztül nézve. Sok edző és lovas oktató munkáját megfigyeltem eddigi életem során, kiszűrtem a számomra fontos szempontokat, összegeztem mindazt, amit fontosnak tartottam, és a sok éven át finomított módszert vetettem papírra.

Sajnálatos módon a mai lovasoktatókkal szemben támasztott követelmények nem kívánják meg sem az alapszintű pedagógiai, sem a pszichológiai ismereteket, melyek – eddigi tudásom szerint – nélkülözhetetlenek a lovagolni tudás mellett.

A lovaglás módszertana mellett a pedagógiai rátermettség valamint a ló és lovas pszichológiájának ismerete is elengedhetetlen. Könyvemben ezért igyekeztem az elméletet és gyakorlatot ötvözni, valamint a pedagógiai és pszichológiai tényezőket is ismertetni.

„A magyar lovas semmivel sem tehetségtelenebb, mint a kiváló eredményekkel rendelkező más nemzetek fiai, mégis a távolság fényévnyi az eredmények vonatkozásában. Az okok között ne elsősorban a körülményeket, lehetőségeket… stb., gondoljuk meghatározónak habár ezek is nagy jelentőséggel bírnak, a legsúlyosabb probléma képzésünk, oktatásunk alacsony színvonala."

(Dallos Gyula: Dallos Gyula Lovasiskolája II. Kiadó: Xenophon Lovas Klub Kft. Bp.)

Azoknak szól ez a könyv, akik még nem zárkóztak be a mindentudás légvárába, valamint azon gondos szülőknek szól ez a könyv, akiknek nincs rálátása, hogy vajon jó helyen lovagoltatják-e gyermeküket; és akik szeretnének többet tudni a lovas oktatásról, egy esetleges baleset vagy a gyereket érő bármilyen rossz élmény előtt.

A következőkben, a lovas mozgásának a biomechanikáját is magyarázva, az oktatás javasolt menetét előkészítő és rávezető feladatokat, valamint a mozgás hibájának javítását és annak feladatait teszem közzé.

A komoly könyvekből, amelyek a lovasoktatóknak eddig támpillérként szolgáltak (Pl. Willhelm Müseler: A lovasoktatás kézikönyve; Lovasakadémia 7. Gróf Széchenyi Dénes: Adalékok a lovaglás oktatásához, Dallos Gyula: Dallos Gyula Lovasiskolája II.) vett idézetek is bizonyítják számomra, hogy az irány, amit kitűztem jó és egybecseng a nagyjaink által írt tézisekkel.

„Tulhaladnám a czélt, melyet magamnak kitüztem, ha a vezetésröli értekezésbe ereszkedném. Sok jó iratott arról, mihez ujjat nincs hozzátennem." (…) Azóta tanulmányoztam is az oktatási

szabályokat. Itt más formában ugyan sokat megtaláltam abból, a mit visszavonultságomban kigondoltam és föltalálni hittem, ugymint p. o. a lovas ülésének kiképzése kantár-szár nélkül, bátorságának ébresztése az által, hogy a szaladó lóról leugorni tanul stb. (…) Meg kell vallanom, hogy némi csalódás volt reám nézve, magamat ezekben mint föltalálót nem tekinthetni és csak azon megelégedésben találok vigasztalást, melyet az ember érez, ha saját eszméit elismert tekintély által megerősítve látja."

(Gróf Széchenyi Dénes: Adalékok a lovaglás oktatásához, Históriaantik Könyvesház, 2013, 48-49. o.)

Többéves oktatás és táboroztatás után bátran ki merem jelenteni, hogy a nálunk kezdő tanítványok ülése megfelelő. Kiváló alapot kapnak a különböző lovas sportokhoz. Tanulóink rövid idő alatt elsajátítják az alapkövetelményeket, a korrekt, minden igényt kielégítő lovas ülést, vagyis a technikailag átformált és kifinomult testtartást is. Gondolok itt a mai igényekre és a régmúlt – például a múlt század lovasainak – stílusára.

Az itt leírt munkafolyamat rendszeres, heti 1-2 gyakorlás esetén, fél-, legfeljebb egy évet felölelő oktatási tematikát tartalmaz. Ha a lovas ezek után komolyabban elköteleződést érez, esetleg valamely szakágban szeretne tovább fejlődni, érdemes edzőt (díjlovas, ugró) keresnie.

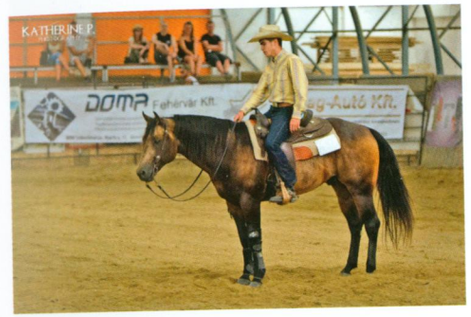
„Nyugodt, erre a célra alkalmas lovon, 30 lovaglóóra alatt mindenki megtanulhatja a lovat mindhárom járműdban illően megülni és előrehajtani. A lovas kiképzése három területre terjed: az ülésre, az érzésre és a segítségekre. Ezek közül nem nevezhetjük az egyiket vagy a másikat a legfontosabbnak, mert mind három egymástól elválaszthatatlanul és egymással összefüggően létezik. Így például nem lehet először a jó ülést megtanulni és ezután ettől függetlenül minden mást".*

(Willhelm Müseler: A lovasoktatás kézikönyve (Lovasakadémia 7.), Mezőgazda, Bp., 2000, 6-7. o.)

Az írásom mindenkinek szól. A képek bizonyítják, hogy az egyensúlyi helyzet – legyen az western stílus, díjlovaglás vagy díjugratás – mindig csak egyféleképpen lehetséges. Egyensúlyban, abban a bizonyos függőleges helyzetben beleesik a váll, a csípő és a sarok. Ez az elérendő cél.

„Tudtam, hogy a jó kéznek első kelléke a biztos és független ülés. Hogyan is kormányozza valaki jól a lovat, ha biztosságát a kantárszárban keresi. Nemcsak akkor fogja azt jobban meghúzni, mikor a lovat meg akarja állítani; hanem akkor is, mikor támaszt keres. (…) A jó kéz mindenek előtt a jó üléstől függ."

(Willhelm Müseler: A lovasoktatás kézikönyve (Lovasakadémia 7.), Mezőgazda, Bp., 2000, 6-7. o.)



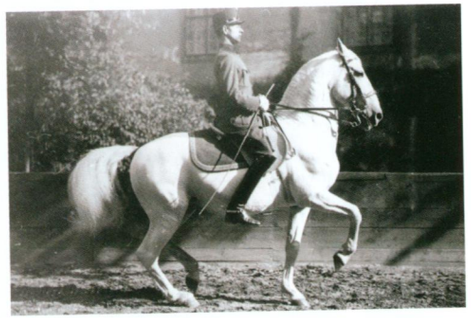
Western lovas
(fotó: Tóth Lilla)

Díjlovas

Díjugratás előtti bemelegítés
(a képen: Unger jázmin, Georgie's Con-Troll)

Díjugró
(a képen: Unger jázmin, Georgie's Con-Troll)

Galopp lovas
(fotó: Vonczem Gabriella, a képen: Kozma István)



Hazslinszky Krull Géza
(archív fotó)

A leendő lovasok, vagy szüleik első kérdése szinte mindig ugyanaz. *Mennyi idő, mire valaki megtanul lovagolni?* Én visszakérdezek: *Milyen szintre gondol?* Ez egy nagyon sokrétűezős folyamat, hiszen a legfontosabb szempont az, hogy van-e valamilyen félelme a tanulónak, hogy milyen gyakran tudnak járni, mennyire elhivatott, motivált a leendő lovas stb..

Amit azonban tapasztalataim alapján nyugodtan elmondhatok, egy nálunk kezdő átlagos képességű gyermek, azaz aki ezzel a módszerrel tanul, egy 3-4 hetes tábor alatt, ami 8-15

futószáras órának megfelelő idő, önálló lovassá válik. Ez abban az esetben is igaz, ha a táborok közt eltelik valamennyi idő, akár 1 év, és közben nem gyakorol máshol a lovas. Természetesen vannak kivételek, hiszen mindig akad, akiknek kirívóan rövid idő is elegendő, de megeshet, hogy sokkal több ideig is eltart, mire megszokja a lovat.

„Ez idézett számokból következtetni lehet, hogy mennyit lovagolnak az angolok és hogy miért nem szükséges ott külön leczkéket venni a lovaglásban, ha valaki azt nem tudja és tanulni kivánja.
A tahiti szigetben levö világhirű uszóknak nincs uszó-iskolájuk, de nem merném abból következtetni, hogy egy kecskeméti lakosnak nem szükséges uszni tanulni és hogy elég azt vizbe dobni, hogy jó uszó váljék belőle.
Ezzel reménylem, hogy egyszer mindenkorra meg van czáfolva azon elcsépelt phrasis, hogy a gyerekeknek nálunk rendes lovagló leczke nem kell, mert ez Angolországban fölölsegesnek tartatik."

(Gróf Széchenyi Dénes: Adalékok a lovaglás oktatásához, Historiaantik Könyvesház, 2013, 94. o.)

Itt is igaz *„A jó pap holtig tanul"* mondás. Mindenkinek van mit tanulnia. Soha senki nem mondhatja magáról: *„Én már mindent tudok"*. Szint, személyiség, környezet (pl. szociális, pszichés háttér) és ló-lovas viszony egyaránt befolyásolják a mindenkori tudást. Hovatovább, még a nagy lóidomítók, lovas oktatók is tanulhatnak újat, vagy váratlan helyzetbe kerülve bármikor találkozhatnak makrancos vagy a megszokottól eltérő személyiségű, viselkedésű lóval. Ha alázat van, a fejlődés biztosra vehető!

„Sok oktatással foglalkozó, és ebből élő embernek el kellene gondolkodnia azon, hogy vajon alkalmas-e a pedagógiai pályára. Természetesen a másik oldalnak is meg van a saját felelőssége a lovas oktatás tanulási folyamatában, hogy van e kellő alázata, motiváltsága, adottsága, vele született intelligenciája a lovaglás elsajátításához!?"

(Dallos Gyula: Dallos Gyula Lovasiskolája II. Kiadó: Xenophon Lovas Klub Kft. Bp., 2008, 19. o.)

Biró Bálint és Csizik Éva
(fotó: Novák eszter)

ELŐSZÓ SZÜLŐKNEK

Egy lovarda megválasztása előtt mindig tájékozódjanak!

Fontos a helyszín, ahova a gyermek kerül. Olyan hely legyen, ami a gyermeknek tetszik, ahol komfortosan érzi magát. Amennyiben a „lovardában" nincs karámban való önálló – nem futószáras – lovaglási lehetőség, akkor a kis lovas kezdőként semmiképp ne ott kezdjen lóhoz szokni. Ne itt indítsák el ezen a csodálatos, ám veszélyekkel teli sportpályán!

Fontos, milyen a lovas oktatók stílusa. Nézzenek utána, megfelel-e a gyermek habitusának. Érdemes végignézni néhány órát. Az edzés megtekintése mindig azon a kiválasztott helyen (esetleg több helyen is) történjék, ahova járni szeretnének.

Fontos, a gyermekek érettsége, hozzáállása. Az életkori sajátosságukból adódóan, 5-6 éves kortól rendelkeznek olyan izomzattal, amikor fogó személyzet nélküli lovagláson vehetnek részt (futószáron). Addig viszont kell, hogy valaki a nyeregben vagy a voltige heveder mögött tartsa a kis lovast. Ellenkező esetben a lónak egy-egy hirtelen mozdulata akár végzetes is lehet.

„Az én két idősb fiam 7 éves korukban jól föl tudtak ugrani 11 markos ponyoka. Egyébiránt egyátalán jobbnak tartom ezen gyakorlást, valamint a lovaglást is csak 8-10 évvel kezdeni."

(Gróf Széchenyi Dénes: Adalékok a lovaglás oktatásához, Historiaantik Könyvesház, 2013, 47. o.)

A fentiek fontos szempontok, hiszen a lovarda veszélyes terület, kellő körültekintést igényel. Sok kellemetlenség, sőt baleset megelőzhető kellő odafigyeléssel, egészséges óvatossággal.

Az utolsó mondat a leendő lovas oktatókra is vonatkozik.

A MÓDSZERTAN HELYES ALKALMAZÁSA

A lovaglás tanításának, csakúgy, mint bármely más sportnak, legyen az szertorna vagy úszás, az alapszintről indulva, megfelelő oktatási menetet kell követnie. Gondolok itt arra, hogy például a szertorna oktatásnál a talajgyakorlat elemekkel kezdenek, ahol megmutatják a helyes tartást, az alapelemeket, és így tovább. Csak ezek után jöhetnek az ugrások, az egyéb szerek, amelyekhez már alapkoordináció szükséges. Az úszásnál sem a pillangóúszással kezdünk, hanem a gyors- és hátúszás elemeivel. Lehetnek minimális eltérések, de mindenképpen egy oktatási irány mentén haladnak az edzők, oktatók, testnevelők.

Az úszás kiváló példa erre: ha szeretnénk, hogy a tanítvány megtanulja mindhárom úszásnemet elfogadható technikával, akkor a siklás utáni módszertani fázist mindenképpen a gyors vagy a hátúszás módszertani lépcsőfoka kell, hogy kövesse. Ellenkező esetben, a mellúszás tanításának előre helyezett lépése, kialakíthat egy nem kívánatos, helytelen „menedékes" testhelyzetet a vízen siklás végrehajtásánál, tehát nem ésszerű előrébb helyezni a krallozó lábtechnikát megkövetelő, és a testet optimális helyzetben tartó gyors, vagy hátúszás tanításánál.

A könyv elrendezésében, szövegalkotásában megpróbáltam a magyarázatoknál megkülönböztetni, hogy kinek szól. A szöveg tükrözi az életszerűséget, ahogy magyarázzuk az oktatottnak. Ez javarészt életkor függvénye.

KEZDJÜK AZ ELEJÉN!

Elsődleges szempont a helyszín (nem részletezném a lovarda engedélyezési követelményeit), mint már említettem,

- az oktatási helyszínnek rendelkeznie kell egy futószáras hellyel: lehetőség szerint külön körkarám, és egy önálló lovaglásra alkalmas, lehetőleg körülkerített, vagy valamivel elhatárolt (minél nagyobb) sík területtel.
- a lovak alkalmasságát már alkalmassági vizsga bizonyítja, ami nem jelenti azt, hogy minden ilyen bizonyítvánnyal rendelkező ló tökéletes.
- az oktatók jól ismerik azokat az előzményeket, amelyek miatt egy lóval gond lehet. Pl. egy négytalpasokat ugró, futószáron bakolós lovon nem fognak tudni oktatni.
- A lovas oktató minden esetben rendelkezzen megfelelő kvalifikációval, bizonyítványokkal és tapasztalattal! Előny a pedagógiai múlt, de legalábbis némi érzék az oktatáshoz. Attól még, hogy korábban versenyzett, nem biztos, hogy oktatni is kellő szinten képes. Előnyös, ha több edző tanította, vagy több edző, oktató stílusát ismeri.
- A lovarda ló és lovas számára biztosítsa az alapvető feltételeket. Fontosak a megfelelő tartási körülmények (takarmányozás, istálló takarítása, karámozás, jó minőségű felszerelés), ami a lovak habitusával és munkakészségével szoros összefüggésben van. Gondolok itt arra, hogy egy éheztetett vagy feltört hátú ló kedélyállapota nem megfelelő az oktatáshoz. Nem hajlandó előre menni, vagy elrohan a lovas alól, esetleg egy mozgáshiányos, le nem lovagolt állat kiugrálja magát a lovas alatt.
- A lovarda elsősorban az állatok tartózkodási helye, és csak másodsorban oktatási terület. Ha a leendő lovas először van a lovardában, mindenképp a **HÁZIREND** megismertetésével kell kezdeni, és **BALESETVÉDELMI** oktatást kell kapnia! *(Mindenképp érdemes komolyan venni az oktatást, így a hallottak megértését és tudomásul vételét külön nyomtatványon a leendő lovasnak alá kell írnia!)*
- A lovarda magánterület, ahol kívánatos az általánosan elfogadott társasági-viselkedési szabályok betartása. A lovasok és kísérőik saját felelősségükre tartózkodnak itt. **A biztonsági szabályok figyelembevétele mellett senkit nem érhet baleset.** Amennyiben bárki eltér az előírt viselkedési normáktól, az esetleges balesetért vagy károkozásért felelőssé tehető. Zajkeltő eszközök és nyílt láng használata tilos!

ELSŐ LÉPÉSEK

Érdemes a leendő lovassal bejárni a lovardát és megismertetni vele a lovakat. Elősegítheti a feloldódást, illetve a kötődés kialakulását a lovarda rövid történetének ismertetése, híres lovak, nyeremények bemutatása, a kiemelkedő múltbéli események felelevenítése.

Első alkalommal a nyergelés kiemelkedően érdekes lehet. Az oktató az előkészítő munka közben is sok hasznos információt oszthat meg lovasával. Bemutathatja a nyereg részeit, a lószerszámokat, megnevezheti a ló testrészeit. Ne engedjük, hogy egyszerre túl sokan állják körbe a nyergelendő patást, illetve egyszerre többen dolgozzanak rajta! Kiemelendő, hogy egyszerre egy ember tud biztonságosan ténykedni a ló körül, így van helye, lehetősége odébb lépni-ugrani, ha szükséges! A legkezesebb vagy legkedvesebb ló is meg tud ijedni!

A lovardában különös figyelmet igényel:

- a lovak körüli viselkedés
- a ló megközelítése
- a megfelelő ruházat **(kobak használata kötelező!)**
- a lovak magatartásának értelmezése egyes helyzetekben
- egyéb állatok (pl. kutya) megjelenése

Kobak
(fotó: Prágai Viktória)

A képen: Gyimesi Kiara

1. LÓRA ÜLÉS – ÜLTETÉS

Az oktató lovat vezessük a futószárazás helyszínére, és álljunk meg a kör közepén. Mondjuk el, hogy bárhova állítjuk is a lovunkat, csak az orra, vagyis az „eleje" felől közelítsük meg! Mindig lassan, kerülve a hangoskodást.

Mérjük fel a lovast:

- milyen a kedve,
- habitusát (nem fél-e az állattól, esetleg túl vagány stb.),
- fizikai állapotát,
- izomzata fejlettségét (az izomfáradtság ne vezessen bőr-, ízületi-, izomsérülésekhez-, vagy nagyon heveny izomlázhoz, amely esetleg lovasunk kedvét szegheti

A lóval való közeli kapcsolat kialakítása érdekében ügyeljünk néhány dologra!

- Kérjük meg lovasunkat, hogy simogassa meg a lovat! Ezek a mozdulatok sok információval szolgálhatnak a későbbi oktatás menetét illetőleg.
- Mutassuk meg, hogy hol és hogyan simítsuk meg a nyakát vagy a fejét! *Egy lassú homloksimítás a ló számára felér egy jutalomfalattal.*
- A későbbiekben is erősítsünk rá a dicséret fontosságára lovaglás közben. Dicsérjük lovasunkat, ha jól csinál valamit, és marasztaljuk el, ha rosszat tesz, azonban mindenképp tanítsuk meg lovasunkat is a ló dicséretére és elmarasztalására egyaránt.

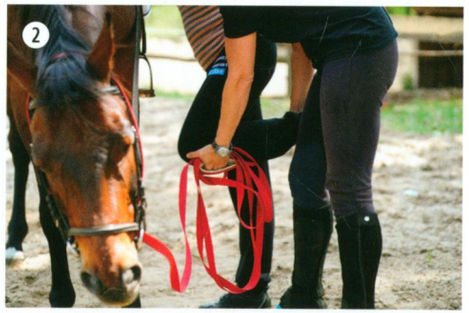
Javasolt a nyeregbe ülés előtt – még a földön – elmagyarázni, mit történik a következőkben. Segítségképpen fogjuk meg a lábát a lóra szállásnál, és mutassuk meg, neki milyen mozdulatot kell tennie.

Mindig bal oldalról szállunk fel a lóra, vagyis a bal kezünk a lovas bal térdét alulról tartsa, jobb kezünk a jobb lábat, boka felett (a sípcsont alsó részét) alulról. A lovasnak támasz helyzetben kell felkerülnie úgy, hogy a nyereg kápáin tudjon támaszkodni. Ezt érdemes be is mutatnunk vagy mutattatnunk.

SOMOGYI KÖNYVTÁR
957401
1881
SZEGED

MAGYARÁZAT:

1. Bal keze az első, jobb keze a hátsó kápán támaszkodjon!
2. Bal lábát, a térdet behajlítva, emelje fel!
3. A könyöke nem hajlik, maradjon közel a lóhoz!
4. Ahogy a támaszhelyzet megvan, a hátsó kápán támaszkodó kezét (jobb) engedje el, a bal combja odasimul a nyereghez, majd jobb lábát lendítse át a hátsó kápa felett!



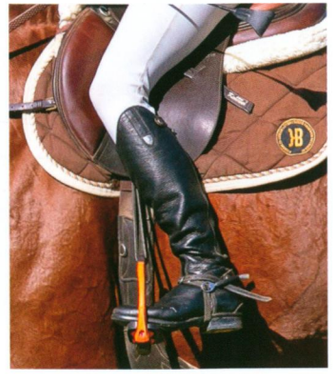
HIBÁK:

- Ha behajlik a könyök, onnan nehéz újra támaszba kerülni.
- Ha a felültetés pillanatában túl messze tartja el magát a lótól.

HIBAJAVÍTÁS:

- Kartámasz a földön (fekvőtámasz helyzet) vagy a karámon vállmagasságban, és a felszállás imitálása.
- A kengyel hosszát (papírforma szerint) úgy állítjuk be, hogy a kengyel talpa a bokacsontot érje. Extra laza, vagy túl feszes Achilles esetén ez még utána állítható. Ez lovaglási stílusonként eltérhet, de az alapok megtanításához ez teljesen megfelel.

Hibás lábtartás



Helyes lábtartás

„A kengyelt a talp közepén tartsuk úgy, hogy a boka szabadon mozoghasson. A lovas törekedjen arra, hogy fokozottan a lábfej belső felével (nagy lábujj párnája) terhelje a kengyelt úgy, hogy a külső talp él egy kicsit feljebb kerüljön, mint a ló teste felőli oldalon. Ez a vádli lapos fekvését és a térd mélységét is kedvezően befolyásolja."

(Willhelm Müseler: A lovasoktatás kézikönyve (Lovasakadémia 7.), Mezőgazda, Bp., 2000, 30. o.)

A lovas a lovon ül. A lábait, a kengyel beállítása után, úgy helyezzük be a kengyelbe, hogy a lábfej legszélesebb részénél jobban nem engedjük belelépni. Hangsúlyozzuk a biztonságos technika fontosságát! A kengyelben nem megfelelően tartott láb kifejezetten balesetveszélyes!

„A comb és a lábszár szögellésére nincs megállapított érték, mivel ez a szög a lábak hossza és a ló testének gömbölyűsége szerint változik. Minél hosszabbak a lovas lábai és minél keskenyebb a ló, annál hegyesebb szög keletkezik; minél rövidebbek a lábak és minél testesebb a ló, annál tompább a szögellés. Ennek megfelelően keskenyebb vagy testesebb lovon eltérő kengyelhosszúsággal lovagolunk. „

(Willhelm Müseler: A lovasoktatás kézikönyve (Lovasakadémia 7.), Mezőgazda, Bp., 2000, 29. o.)

A következő gyakorlatokat próbáljuk bemutatni vagy bemutattatni, mert sok gyerek vizuális típus, ezért a mozgáselemeket így könnyebben sajátítja el.

Gyakran kérem a tanítványokat, hogy nézzék meg haladóbb társaikat.

A futószáron tanuló lovas számára nem kívánalom az önálló lóraszállás. Kivételt képezhet ez alól, ha felnőttről vagy sportos – a ló arányaihoz képest fizikailag felszállni képes – gyermekről van szó. Viszont a sok le- és felszállás nem várható el azoktól, akik ezt még nem kellő ügyességgel hajtják végre. Ez nem tesz jót sem a lónak, sem a nyeregnek. Ilyen helyzetben a magunk és lovunk kímélése érdekében akár erre a célra készült, stabil fellépő dobogót is használhatunk. Az önálló lovagláshoz tanítsuk meg és gyakoroltassuk többször is a fel- és leszállást, ha a ló és lovas méretei megfelelő arányban állnak egymással. A korrekt leszállást (Lásd: 8.6. rész) már itt is magyarázhatjuk, gyakorolhatjuk. Ez talán könnyebb, mint a felszállás, és majdnem ugyanazt a mozdulatsort csinálja a lovas végig, mint felszállásnál.

HÁZI FELADAT:

Javasolt a kezdő lovasnak házi feladatként kiadni nyújtó hatású- és ízületi mozgékonyságot fejlesztő gyakorlatokat, fókuszálva a csípőízület-, Achilles-ín nyújtására és ízületi mozgékonyságára. Relaxációs (ellazulást elősegítő) légző gyakorlatokat is érdemes otthon gyakorolni.

„Ellentétben a lovon végzett szabadgyakorlatok gyakran túlbecsült értékével, a földön végzett gyakorlatoknak az elengedettség fejlesztésére gyakorolt hatása felé túl kevés figyelem fordul. Ha a hibák félelemből, túlzott követelésből vagy a ló túl gyors mozgásából adódnak, a tanár és a lovas együtt beszéljék meg, miként lehetne ezen segíteni. Ha azonban a hibák testi fogyatékosságra vagy rossz szokásokra vezethetők vissza, az oktató csak tanácsokkal láthatja el a lovast, akinek ezeket követnie kell, ha tartáshibáitól meg akar szabadulni. A lóháton végzett szabadgyakorlatoktól eltérően a lovas tartáshibáinak és merevségeinek javítását célzó, a földön végzendő gyakorlatokat teljesen egyénileg kell alkalmazni, tehát nem az egész osztály sablonjának megfelelően, hiszen a merevségek nem egyformák minden lovas esetében. A lovaglás kezdetén leginkább fellépő kellemetlenség az a fájdalom, amelyet a comb izmainak szokatlan megnyúlása okoz.

Csak az képes jól és elengedetten ülni, aki kényelmesen ül. Akinek az ülés kellemetlen érzést okoz vagy akinek nehezére esik lábszárát közvetlenül a heveder mögött a ló törzsén tartania anélkül, hogy eközben elemelné térdét a nyeregtől, tehát lábai nem mintegy maguktól foglalják el helyüket, az a combok hasítékában szűk."

(Willhelm Müseler: A lovasoktatás kézikönyve (Lovasakadémia 7.), Mezőgazda, Bp., 2000, 16. o.)

Mátyás Edina
(fotó: Haga Zsuzsa)

2. HELYES ÜLÉS BEÁLLÍTÁSA, EGYENSÚLY KIALAKÍTÁSA A NYEREGBEN

Eltérnek a vélemények azzal kapcsolatban, hogy tanügetéssel vagy a könnyűügetéssel kezdjük az oktatást.

„A tanulás, akkor hasznos, ha a szemléletet egységesíti, – minden út Rómába vezet – csak azt kell tudni, hol van Róma."

(Dallos Gyula: Dallos Gyula Lovasiskolája II. Kiadó: Xenophon Lovas Klub Kft. Bp., 2008, 11. o.)

Eddigi tapasztalataim alapján ¬úgy vélem, hogy a módszertani sorban elsőként a könnyűügetést tanítsuk.

„Itt mindeniket naponként fél óráig ügettettem kengyellel és kantárszár nélkül, ellentétben azon ifjú-korombani gyakorlattal, mikor szárakkal ugyan, hanem kengyel nélkül kellett lovagolnom."

(Gróf Széchenyi Dénes: Adalékok a lovaglás oktatásához, Historiaantik Könyvesház, 2013, 8. o.)

A könnyűügetést a mozgás megkezdése előtt az első pár ügető lépéssel – tanügető pozícióban –, azaz a nyeregben bent maradva kezdjük. Ügyelni kell arra, hogy csak az alapok elsajátításáig foglalkozzunk ezzel. Ez esetben ne engedjük eljutni a lovat és lovast a hosszú tanügetésig, hisz lovasunk még nem tudja követni a ló hátának emelkedéseit, esetlegesen a nem kellően laza csípő miatt. Ha a lovas pattogni kezd a ló hátán, már nem tudja megtalálni a jó ritmust, nem beszélve az esetleges rossz élményről.

„Az első, amit a lovasnak meg kell tanulnia, hogy hogyan tartsa magát egyensúlyban. Csak az egyensúly tartsa meg őt a nyeregben, nem pedig a karja és a lába. A felsőtest függőlegesen a két ülőcsonton és a combhasítékon, tehát három alátámasztási ponton nyugszik, éspedig a nyereg legmélyebb pontján. A kezdő lovas akkor találja meg leggyorsabban az egyensúlyt, ha az első lovaglóórákon kikötött lovon, kengyelekkel, előbb lépésben majd nyugodt ügetésben lovagol. Fontos, hogy a kezdőt először kellemes mozgású és nyugodt lóra ültessük. Az elején kengyellel lovagoljon, hogy kezdettől fogva biztonságosan érezze magát a nyeregben, ami által bizalma gyorsan fejlődik és elengedi magát, mivel nincs oka testét megmerevíteni. Amennyiben a lovasnak ennek ellenére nehézségei támadnak, úgy annak legtöbbször az az oka, hogy az alá adott ló túl gyorsan megy. Ilyen esetben megengedett a lovak cseréje, mert minél jobban megkönnyítjük a kezdő dolgát, annál hamarabb fejlődik ki bizalma és annál gyorsabban találja meg az egyensúlyt.

Minden lovasnak meg kell tanulnia, hogy érzése szerint teljesen az egyensúlyára bízza magát éppúgy, mint ahogy az a kerékpározásnál elengedhetetlen. Csak a teljesen biztos

egyensúlyérzésből fejlődhet ki a ló mozgásának követésére és a testsúlysegítségekre vonatkozó kifinomult érzés. Ha a lovas nem ér el biztonságot az egyensúlyban, soha nem fog lovával eggyé válni."

(Willhelm Müseler: A lovasoktatás kézikönyve (Lovasakadémia 7.), Mezőgazda, Bp., 2000, 14. o.)

A futószáras oktatás befejezésekor, mielőtt önálló lovaglásra alkalmasnak találjuk lovasunkat, a mélyebb és biztonságosabb ülés kialakítása céljából adhatunk néhány hosszabb kengyellel való és kengyel nélküli tanügető gyakorlatot is. (Lásd később!)

A tanügető munka hosszát és gyakoriságát a ló és lovasa között kialakult összeszokottság, a kényelmi fokozat is befolyásolja.

Indoklás: a kezdő lovas még nem tudja ellazítani a helyes lábtartás mellett a csípőjét. (Nagyon ritka, hogy különös érzékkel azonnal ráérezzen valaki erre. Vele érdemes külön foglalkozni.) Ennek következménye, hogy a még gyakorlatlan lovas, csak úgy találja kényelmesnek a munkát, hogy a vállait hátra, a lábait pedig előre tolja, mivel így könnyebben meg tudja oldani a feladatot. Ez azonban nem tesz jót a későbbiekben a KINESZTÉZISNEK[1] (mozgásérzékelés). Nem jó, ha ez a helyzet rögzül. Ezért van az, ha egy rossz mozgást valaki készségszintre[2] emel, akkor már nehéz a technikáját kijavítatni. Az alapmozgások tanulásnál, a jártasság[3] szintű elsajátítási fázisból, még javítható egy rosszul megtanult mozdulat.

A legegyszerűbb, ha az alapokat a lovas jól tanulja meg!

Az azonban nem kétséges, hogy a tanügetés gyakoroltatása a nyeregben, vagy akár a szőrén való lovaglás elsajátíttatásánál jobb módszer nincs az ülésbiztonság kialakítására.

1 **Kinesztézis (gör.):** a saját testhelyzet, a test, ill. egyes részeinek mozgását jelző és feldolgozó ún. proprioceptív készülékek nyújtotta információ. Köztudott, hogy az egész testünk, fejünk v. végtagjaink helyzetét és mozgását látási ellenőrzés nélkül is érzékeljük. Ezen érzékelés receptorapparátusa részben az izmokban és inakban helyezkedik el, részben pedig a belső fül vesztibuláris készülékében találhatók. A kinesztétikus (testmozgással kapcsolatos) információk nem minden eleme kelt érzékletet az agyban, vagyis a jelenségek egy része tudattalanul zajlik le. A motoros tanulás során a hatékonyabb előrehaladást ezeknek a tudattalanul lezajló folyamatoknak a tudatosság szintjére emelése biztosítja. Mozgástanulás.

2 **Készség:** A tanulás (gyakorlás) eredménye: teljesítményképes tudás. A cselekvés automatizált eleme, mely a tudat közvetlen ellenőrzése nélkül funkcionál.

3 **Jártasság:** Az ismeretek alkalmazásának egyik művelete: gyakorlottság, gyakorlati felkészültség, az új feladatok, problémák megoldása ismereteink kombinatív felhasználása útján.

MAGYARÁZAT KICSIKNEK:

- Tanügetésnél maradj lent a nyeregben, egy picit dőlj hátrébb a felső testeddel annyira, hogy szinte *„fityegjen a fejed a nyakadon, olyan laza légy!"*

MAGYARÁZAT NAGYOKNAK:

- A gerinc, ha függőleges, akkor összenyomhatatlan, így ha a fenekedet meglöki a ló, akkor a törzsed is megemelkedik, mert nem tudja „elnyelni" a tested a felfelé irányuló erőt. Ha hátrébb dőlsz egy picit a függőlegestől, a ló háta passzívan emeli a csípődet. Sok gyakorlás után, ha lovaglás közben is aktívan tudod emelgetni a csípőd, akkor tanügetés közben egyre előrébb lehet majd vinni a törzsedet, akár a függőleges testtartásig. Fontos odafigyelned a jól működő laza hát- és hasizom folyamatos, váltott munkájára!

2.1. A HELYES ÜLÉS BEÁLLÍTÁSA (1. gyakorlat)

Az első óra alkalmával, egyhelyben álló ló mellett kezdjük az oktatást, ami hosszabb időt vehet igénybe.

- Felszállás után hagyjuk lovasunkat elhelyezkedni a nyeregben. Ügyeljünk arra, hogy, helyesen üljön! Ne üljön túl hátul, vagy túl elől, vagy nehogy félre csússzon a nyeregben!
- Igazítsuk az ülését az ülőfelületen úgy, hogy az ülőcsontok és a szeméremcsont is érintkezzen a nyereggel!
- Magyarázzuk el a korrekt* lovas ülés ismérveit és azt is, miért jó így ülni. Említsük meg a nyitott váll fontosságát, és a karok jó tartását, de erre inkább a későbbiekben fektessünk nagyobb hangsúlyt.

***Korrekt ülés meghatározása**

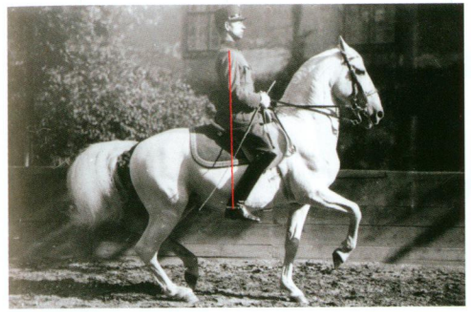
A váll, csípő és a sarok függőleges vonalba esnek, a lábfej a test súlypontja alatt helyezkedik el, és nagyjából a ló testével párhuzamosan nyugszik a kengyelben. A fenék a nyereg legmélyebb pontján pihen, a testsúly egyenletesen oszlik el a két ülőcsont és a belső combizmok között, a sarok a legmélyebb pont. A gerinc, természetes S-formát megtartva, függőlegesen áll a nyereg közepe fölött, a váll pedig lazán szétnyílik. A felkar a függőlegestől enyhén eltérve lóg lefelé és a testnek támaszkodik. A kéz laza, nincs ökölbe szorítva. Az alkar, a szár és a ló szája közötti egyenes meghosszabbítása.

A helyes ülés

A sarok, csípő váll függőleges és kéztartás

„Nagyjából helyes mértéket ad, ha a kengyel hosszát a lóra szállás előtt a lovas a karjával méri le, a pontos méret azonban csak a nyeregben ülve állapítható meg. . A kengyel túl hosszú, ha a tartásához le kell nyomnunk a lábfejet, vagy ha ezáltal megszűnik az érintkezés a ló testével. A kengyel túl rövid, ha a ló testének a lábszárakkal való érintkezése olyan szoros, hogy már nem tudjuk szabadon mozgatni. Ez abból következik, hogy a túl rövid kengyel a lábszárat és a térdet felemeli, ami által az ülep a nyereg legmélyebb pontjából hátracsúszik. A lovas így elveszti ülésének biztos alapját, és akaratlanul is a lábával kapaszkodik (székülés).”

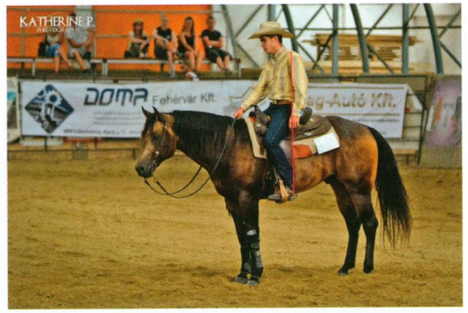
(Willhelm Müseler: A lovasoktatás kézikönyve (Lovasakadémia 7.), Mezőgazda, Bp., 2000, 30. o.)



Lovas katona (Hazslinszky)

Díjlovas

Ugró lovas



Western lovas

Galopp lovas

Galopp lovas versenyben

Meg kell említenünk, hogy a különböző lovagló stílusokhoz különböző nyergek tartoznak. A nyergek még egyazon stíluson belül is különbözőek lehetnek, és eltérő módon ültetik a lovast. Ezt figyelembe véve kapjon a lovasunk hozzá illő nyerget, és megfelelően állítsuk be lovasunk ülőpozícióját. A következő képeken egyértelműen látszik, hogy bármilyen stílusról is legyen szó, a testrészeket összekötő függőleges mindenhol megmarad. Nem véletlenül találták ki ezt az üléstechnikát. A régi fotókon és festményeken nem így ábrázolják a lovasokat. A mostani ülés kíméletesebb a lovakhoz, ezért is képesek nagyobb versenyteljesítményre, mint a régi időkben.

Ugró nyereg

Díjlovas nyereg

Western nyereg

MAGYARÁZAT KICSIKNEK:

- A sarok a csípő és a váll egy (függőleges) vonalban vannak – mutassuk a testrészeket miközben magyarázunk, majd közben fogjuk meg bal kézzel a lovas térdét, jobb kézzel a sarkát, és határozott mozdulattal toljuk a lábát a helyére, előbb az egyik, majd a másik oldalon is. Majd ismét mutassuk meg a kívánt függőlegest a testrészek érintésével!

Térd és kengyel megtámasztva az adott helyen

MAGYARÁZAT NAGYOKNAK:

- Ezzel az üléssel biztonságosan tudsz ülni, mert a térdtámaszban, a kengyelben és az ülőfelületben eloszlik a súlyod, így kisebb tömeget mozdít ki a ló, így könnyebb megtartanod az egyensúlyodat a nyeregben.

„A lovas súlypontját előremenés közben – csak a felsőtest előredöntésével viheti előbbre; ez azonban az ülőcsontok kismértékű megemelésével jár, így a lovas már csak a hasítékon ül, és jobban támaszkodik a kengyelekre és combjára (könnyítő ülés). (…)
Ha a mozgás még gyorsabbá válik, a lovasnak végül teljesen fel kell adnia az ülését a nyeregben, és abból kiemelkedve könnyű ülésben (77. és 78. ábra) kell lovagolnia, mert különben elmaradna a mozgástól és akadályozná lovát. Szilárd támasztékot talál a térdek szorításában, a rövid kengyelekben és kezének a ló nyakán való megtámasztásában. Így tehát az ugrás feletti helyes ülés teljesen megfelel a klasszikus lovasművészet, az egyensúly és a harmónia iránt támasztott követelményeinek, mint ahogy ez alól a galoppnyeregben való ülés sem képez kivételt."

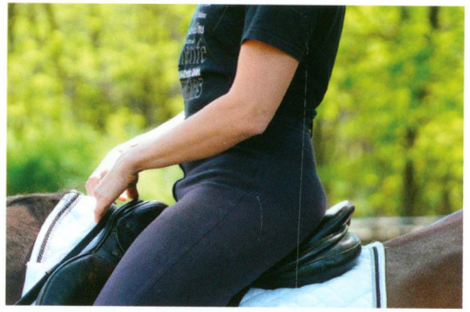
(Willhelm Müseler: A lovasoktatás kézikönyve (Lovasakadémia 7.), Mezőgazda, Bp., 2000, 33-35. o.)

FONTOS!
Magyarázzuk el, ha a sarok nincs a váll alatt, akkor gyakori üléshibáról beszélünk, az ún. **„szék ülésről"**. A sarok lenyomásával (biztonságtechnikai szempontból magyarázva) nem csúszik be a kengyelbe a láb, emellett a bokaízület sokkal stabilabb, ha a boka egy ponton rögzül: az ízület nyújthatóságának alsó holtpontján.

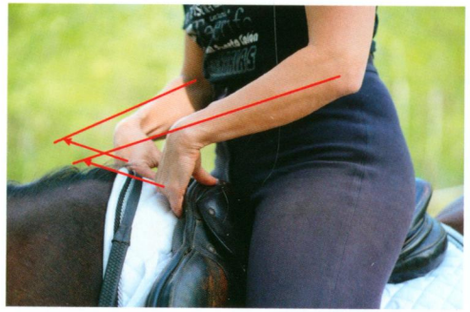
MAGYARÁZAT NAGYOKNAK:

- Fogd meg a nyerget az első kápánál két kézzel! Fontos, hogy mind két kezed ott legyen, mert ennek a későbbiekben is fontos szerepe lesz. A kézfejek mindig egymás mellett legyenek, mert ha az egyik kezedet lógva tartod, torzulhat a felső tested szimmetriája.

Javasolt így megfogatni a nyerget, mert ezzel küszöbölhető ki, hogy a későbbiekben a lovas a kezén támaszkodjon. Ez azért nem jó, mert így a lovas súlypontját feljebb helyezi. Az előre billentett csukló pedig abban segít, hogy ne tudjon folyamatosan támaszkodni, így a kért feladatokhoz megvan a kellő egyensúlyi helyzet. Egy esetleges megbillenésnél azonban még mindig meg tud kapaszkodni, elkerülve ezzel a leesést. Innen már egy mozdulattal (a csukló anatómiai középállásba való helyezésével) a későbbi helyükre kerülnek a kezek. Ezt a mozdulatot be is mutathatjuk.



Kézfejek előre billentett csuklóval



Csukló előre billentve

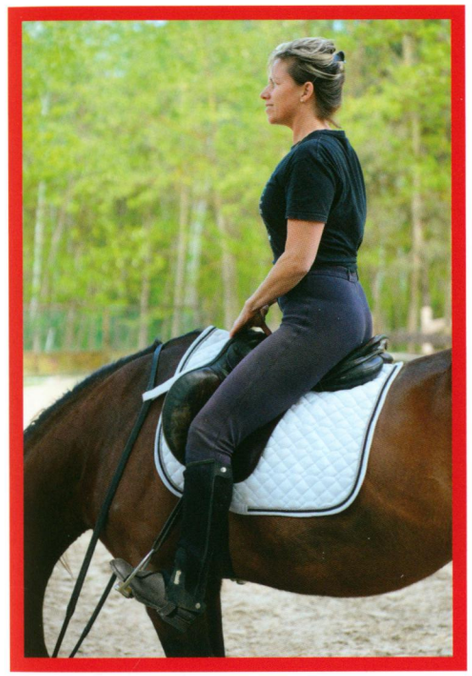
Csukló előre mozdítva imitált szártartásba

HIBÁK

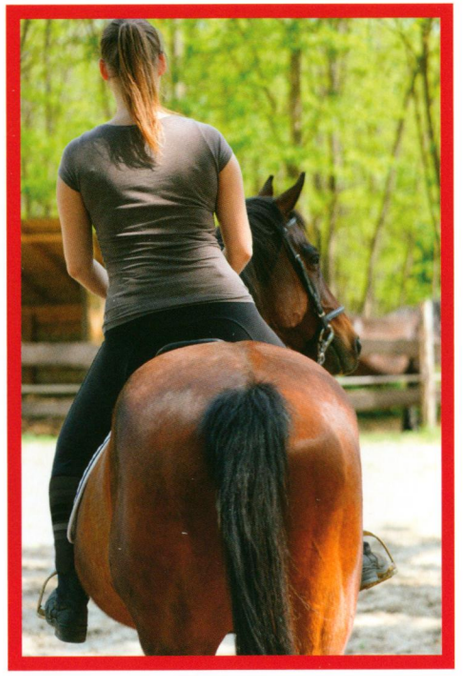
Hibás ülés

Helyes ülés

Villa ülés – a túlzottan előre dőlt felső test, az ülőcsontok szinte nem érnek a nyereghez, így csak a szemérem csont terhelődik.



Szék ülés – a túlzottan hátradőlt szemérem-csont nem terhelődik eléggé.



Ferde ülés – amikor a lovas oldalra kidől, ezt a problémát az eltérő hosszúságú kengyel is okozhatja.

HIBAJAVÍTÁS:

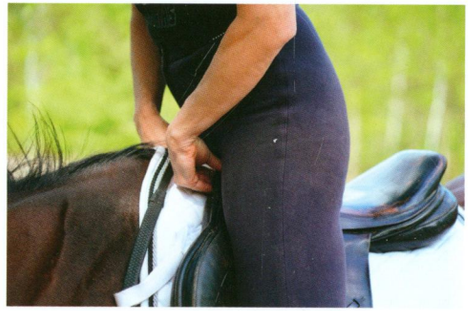
- Ülés magasság – odamegyünk lovasunkhoz és mi állítjuk be az ülését.
- Folyamatos szóbeli magyarázattal, hibajavítással.
- Hátradőlt szék ülés és púpos hát esetén / **Told ki a mellkast, billentsd előre a csípőd!**
- Villa ülés esetén / **Billentsd hátra a csípőd, dőlj hátrébb, jöjjön hátrébb a váll!**

Ha beállítottuk az ülést ülő helyzetben, akkor következik egy rávezető feladat, ami egyben fontos gyakorlat is, és elősegíti a helyes lábtartás rögzülését. Ez egyúttal statikailag jó erősítő feladat a combizmok számára.

2.2. KÖNNYÍTETT – KÉT PONTOS ÜLÉS – ÁLLÓ LÓNÁL (2. gyakorlat)

Az oktató a ló és a lovas bal oldalán állva jobb kézzel megtámasztja a kengyelt, bal kezével pedig a térdet. Megkéri a lovast, hogy emelje ki a fenekét a nyeregből úgy, hogy közben előre billentett csuklóval fogja az első kápát. A nagyobb gyerekeknél látható, hogy a kért feladatot könnyebben végrehajtják, ha a csukló előre van billentve. Így nem gátolják magukat a felállás-kor abban, hogy a comb és a csípő előre tudjon menni az első kápa irányába.

Térd és kengyel megtámasztása



Előre billentett csukló kétpontos (könnyített) ülés

HIBÁK:

- Túl magasra emelkedik.
- Nagyon előre dől.
- Kinyújtja a térdét felállás közben.
- Úgy viszi hátra a sarkat, hogy közben előredől (pl. mint egy speed motoros).

HIBAJAVÍTÁS:

- Ha meg tudja állni a lovas, hogy ne mozogjon, akkor beállítjuk (a váll igazításával, a magasság behatárolásával, vagy a térd és comb odanyomásával) a kívánt test-helyzetet.
- Ha előre dől, visszaigazítjuk a vállát, akkor a láb előre fog menni.

MAGYARÁZAT KICSIKNEK:

- „Rogyi-pucsi"* tartással, térd hajlítva! („rogyi"-nak nevezem, ha a csípő hajlítva van, „pucsi", ha ilyenkor a fenék picit ki van nyomva).
- Könnyített ülés: Maradj közel a lóhoz, és kicsit emeld meg a feneked!

MAGYARÁZAT NAGYOKNAK:

- A térd és a csípő maradjon hajlítva, így keresd meg az egyensúlyod!
- A térd és a belső comb maradjon odanyomva a nyereghez! A sarkadat nyomd le!
- Told le a sarkad, azaz nyújtsd le az Achilles-ínadat! Maradj közel a lóhoz!

*A „rogyi–pucsi" kifejezésen gyakran a nagyobb gyerekek is mosolyognak. Alkalmas lehet a feszültség oldására. El is engedhetjük, ám ha a helyzet megkívánja, a felkart tartva, picit meghúzogathatjuk oldalra (viccesen) a lovasunkat, hogy oldjuk a feszültséget és megnézzük, valóban tartja-e magát.

Ha a korrekt pozíció beállt, azonnal jelezzük: Így jó. Tartsd meg!

Ha már jeleztük, hogy a tartása jó, mutassuk meg lovasunknak a következő mozdulatsort:
Ha a sarkat előre, a ló feje felé mozdítjuk kezünkkel, az azonnali visszaülést eredményez. Fontos feladat, mert ha így nem tud állva maradni lovasunk, akkor nyilván előre tolt sarokkal – „szék ülés" – fel sem tud állni a kengyelben.
Érdemes váratlanul megtolni a lovas sarkát előre, ami általában a meglepetés erejével hat; szemléletes és vicces tanulási folyamat.

Meg kell említeni, hogy ez a pozíció – a kétpontos ülés – később haladó lovasoknál az ügetés folyamatos kikönnyítésénél, a vadászvágtánál, és az ugrás előtti kikönnyítésnél jelenik meg.
Nem egyezik meg azonban a könnyű ügetésnél végzett ciklikus mozgású, felső holtponti testhelyzettel, ahol valójában a váll a csípő vonalában van. Viszont addig, amíg a lovas nem találja meg az egyensúlyát, addig felesleges a könnyűügetés tanítása, mert a tanuló rossz testhelyzetben, nem kívánt mozdulattal oldja meg az emelkedést, ami később nagyon nehezen korrigálható (például kézzel segít a felállásnál, miáltal rángatja a ló száját, vagy az alsó lábszára előre-hátra libeg minden egyes emelkedésnél.)

2.3. KÖNNYÍTETT ÜLÉSBE FELÁLLÁS ÉS VISSZAÜLÉS ÁLLÓ LÓNÁL (3. gyakorlat)

Ismét beállítjuk a lovasunk lábait, majd megkérjük, hogy álljon fel újra. Ezt addig gyakoroltatjuk és állítgatjuk a testrészeket, míg a lovas az egyhelyben álló lovon magától, biztonsággal nem tud felállni és leülni.

„A lovas akkor érte el az egyensúly megtartásának ezt a fokát, ha kengyel nélkül is biztosan lovagol fordulatokat és kígyóvonalakat anélkül, hogy valahogyan kapaszkodni kellene, eközben pedig fesztelenül képes nézelődni, mozogni és beszélni. Ennek megítélésére egyébként maga a lovas a leghivatottabb.

Elengedettségen azt értjük, hogy az ízületek lazák és az izmok nem merevek, vagyis akaratunktól függetlenül feszülnek meg (izomtónus). Ez azonban nem jelenti azt, hogy a lovas végtagjai lötyöghetnek Az izmok tudatos megfeszítése éppúgy megkövetelhető a lovastól, mint attól a tomásztól, aki a nyújtón kézenállást, lendítőtámaszt vagy óriáskereket akar végezni. Gyakran hallani azt a véleményt, hogy a lóháton végzett szabadgyakorlatok szilárdítják a lovas bizalmát, fokozzák az elengedeUséget és az egyensúlyt is. Kétségtelen, hogy ha a nyeregben nézelődünk, mozgunk, beszélünk, fütyörészünk és szabadgyakorlatokat végzünk, bizalmunk nő a ló iránt és elengedettebbé válunk, amennyiben bizonyos mértékben rátaláltunk az egyensúlyra és bizalmunk valamelyest kifejlődött.

A Miért? kérdés megfontolása nélkül azonban sokszor minden jelszónak az a vége, hogy arra egy egész rendszert építenek fel. Így gyakran megesik, hogy túlontúl sok időt pazarolnak,el ezekre a gyakorlatokra. Ez a túlzás megzavarhatja a lovast az egyensúlyozásban. Eppen elégszer figyelhetjük meg, hogy azok a lovasok, akik már egyszer szert tettek az elengedett ülésre, a túlságos buzgalommal végzett mozdulatok és a túl sok gyakorlat (labdázás a lovon) következtében ismét rászoknak a combbal és vádlival való kapaszkodásra."

(Willhelm Müseler: A lovasoktatás kézikönyve (Lovasakadémia 7.), Mezőgazda, Bp., 2000, 15. o.)

HIBÁK:

- Visszaülésnél túlzott módon hátra ül.
- Nagyon előre dől leülésnél, és a szeméremcsont ér le elsőnek.
- Nem ernyed el, amikor leül, nem teszi le teljesen a fenekét.

HIBAJAVÍTÁS:

- Visszaülésnél – „Úgy ülj le, mintha a sarkadra guggolnál!" – bemutatva a leguggolást, földön állva egyenes háttal.

A monotonitást kicsit megtörve beiktathatunk némi tornázgatást a lovon, ami például félős lovasoknál figyelemelterelő lehet, tehát pedagógiai szempontból is indokolt, a későbbiekben pedig fejleszti a lovon a koordinációt, és gyakoroltatja a figyelem megosztását.

Fontos az arányos feladatvégzés betartása. Soha ne essünk túlzásokba! (Vannak, akik túl nagy hangsúlyt fektetnek a lovon végzett gimnasztikára.)

Munkám során többször is láttam kollégáknál, hogy a „páros karkörzés hátra" feladatvégzés közben könnyű ügetésre szólítják fel a lovast, akinek így kell megtalálnia az egyensúlyát. Ez ebben az oktatási fázisban nem válik a lovas előnyére, hiszen az ilyen, mozgás közben ható biomechanikai erők és lendületek, nem jelennek meg később lovaglás közben (legfeljebb a lóról való leesést megelőző pillanatban). Ezzel szemben nemhogy elősegítené a mozgás tanulását, sokkal inkább akadályozza a fejlődést. A folyamatosan gimnasztikát végző tanulók nehezebben tudják egy helyben lent tartani a kezüket a későbbi szárfogás előkészítése során. A bámészkodó szülőknek ez látványos ugyan, de valójában nem építő jellegű mozgássor!

„Olyan tanítványoknál, kiknek ülése csupán labdázás által képzetetett ki, és kik aztán kantárszárt kapnak kezökbe, könnyen megtörténik, hogy kezeiket és könyökeiket nem tudják olya csöndesen tartani, mint ezt biztos ülésüknél fogva feltenni lehetne, ugy hogy ezt külön kell megtanulniok. Hogy ezen hibának elejét vegyem, néha labdázás helyett mindkét kézzel csendesen hagyom tartani a labdát tanitványommal, a nyeregkápa fölött, mely alkalommal igyekeznie kell azt oly mozdulatlanul tartani, a mint csak tudja."

(Gróf Széchenyi Dénes: Adalékok a lovaglás oktatásához, Historiaantik Könyvesház, 2013, 26. o.)

A haladó lovasnál különféle gimnasztikai gyakorlatokat lehet kitalálni, de ezt halasszuk inkább későbbre! Ezzel nehezítjük lovasunk dolgát, hogy több dologra tudjon egyszerre figyelni. Hasznos felkészítés lehet, ha a későbbiekben lovasíjászkodni szeretne.

Jó példa lehet erre, hogy szertornánál, a felemás korlát gyakorlat tanítása közben sem kérik, hogy integessen a tornász, mivel a cél, hogy a kezek stabilan, egy helyen legyenek, és a fogás a korláton stabil legyen, mivel a test különböző részei mozgásban vannak.

„A lovas a kezét csak akkor használhatja tetszése szerint, ha tevékenysége teljesen független marad attól a rázkódástól, amelynek a lovas felsőteste a ló mozgása által ki van téve. Ehhez a fel- és az alkar izmainak és ízületeinek teljes elengedettségére van szükség."

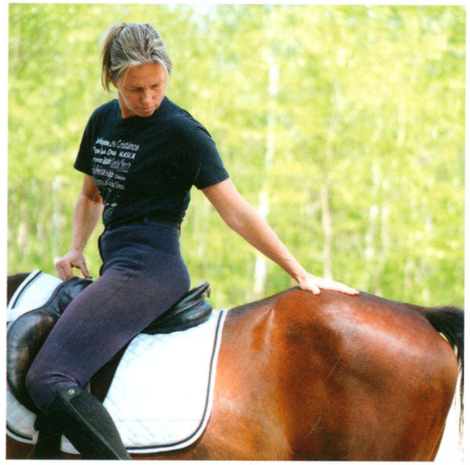
(Willhelm Müseler: A lovasoktatás kézikönyve (Lovasakadémia 7.), Mezőgazda, Bp., 2000, 15. o.)

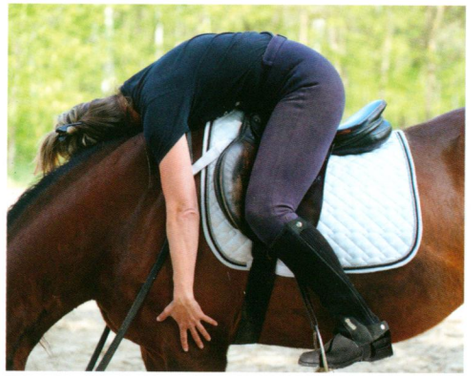
Lovaglásnál is a nyugvó, egy helyet elfoglaló kéztartás a cél, miközben a lovas teste különféle helyzetváltoztatásokat végez. Ez egy IZOLÁCIÓS gyakorlat: tulajdonképpen a kézfej elkülönül a többi testrésztől. Ez ugyanígy igaz az alsó lábszárra is, ami csak akkor mozdul el, ha a lónak csizmasegítséget adunk.

„Legfeltünőbben a nyereghez simultak czombjaik azon mértékben, a melyben a legények olyankor is akarták fogni a labdát, mikor ez hátrafelé esett; ilyenkor a felső czombokat mindig lejebb nyomták. Ez tuljadonképen természetes is, mert a lovas mechanikai okoknál fogva hátra nem dülleszkedhetik, míg lábait előre nyujtja, mert hátul leesnék."
„Minthogy a kengyelben nem lehet állani, ha az ember nem kapaszkodik a szárakba, ők a sokféle hajolás által, melyre a labdázás őket kényszerítette, már régóta nem támaszkodtak a kengyelre és máshol szokták keresni biztosságukat."
(Gróf Széchenyi Dénes: Adalékok a lovaglás oktatásához, Historiaantik Könyvesház, 2013, 9. o.)

Ennek gyakorlására kidolgoztunk egy lovas „minimál tornát", amelyet a feszültségoldásra és a monotonitás megtörésére alkalmazunk *(leírást lásd a következő oldalon)*.

Lapocka érintés


Far érintés


Félbátorság próba

Bátorságpróba

ÍME:

1. Ülő helyzet, a láb a kengyelben, a nyereg fogása az egyik kézzel. Feladat ebben az esetben, hogy a lovas a másik kezével simítsa végig a ló lapockáját, egészen mélyre nyúlva, derékból előre hajolva úgy, hogy a láb mozdulatlan maradjon. Ha ezzel végzett, és biztonságban érzi magát a lovon, ugyanezt ismételje meg a másik oldalon is. Később színesíteni lehet ellentétes karral, ellentétes oldali kengyel érintéssel.

2. Ugyanez hátrafelé fordulva, előbb az egyik, majd a másik kézzel simítsa végig a ló farát a faroktő irányába.

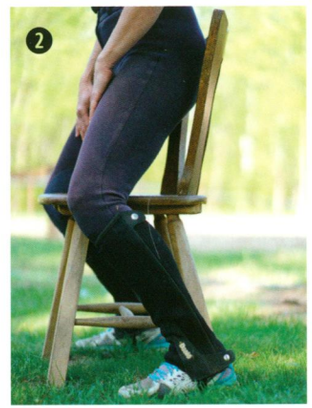
3. „Fél bátorságpróba": előre hajolva derékból, mindkét kéz a lapockát simogatja, miközben a lovas a ló nyakához bújik.

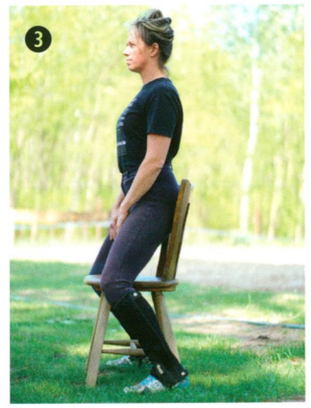
4. „Bátorságpróba": derékból hátradőlve (nem túl magas kápa és nagyon nyugodt ló esetén) tegye le a lovas saját hátát és fejét a ló hátára. Ezt a pozíciót ne kérjük hosszú ideig!

„Lovának most tökéletesen parancsolni tudott, anélkül, hogy a vezetésben csak egy leczkét is vett volna, és ezt csupán azáltal, mert ülése tökéletesen független lett kezétől."
(Gróf Széchenyi Dénes: Adalékok a lovaglás oktatásához, Historiaantik Könyvesház, 2013, 12. o.)

HÁZI FELADAT:

A lovaglás után érdemes megmutatni egy szék segítségével az elvárt feladatot, miközben az instrukciók elhangzanak: „Állj a szék fölött úgy, hogy a lábaid a szék két oldalánál, a két láb között helyezkednek el, majd ülj le és állj fel függőleges törzzsel!"
Ezt a mozdulatsort lehet ismételgetni, mert combizom erősítésnek is kiváló.





2.4. LÉPÉS KÖZBEN – MOZGÓ LÓNÁL – KÖNNYÍTETT ÜLÉS HELYZETÉNEK FELVÉTELE, MAJD MEGTARTÁSA NYEREGFOGÁSSAL (4. gyakorlat)

A gyakorlatot vezényléssel hajtassuk végre!

- **„Vidd hátra a sarkad térddel együtt!"** – odanyom a nyereghez a térd és a comb felfekvő része, térd és –, vagy combtámaszához
- **„Megszorít a térd, leereszt a sarok!"** – laza bokával

Fontos a sorrend betartása! Mert ha előbb nyomja le a sarkat, akkor önkéntelenül is előre csúszik a lábfej.

MAGYARÁZAT KICSIKNEK:

- Tedd a térdedre a kezed és nyomd lefelé! Ha nem nyúlik ki a térded, a lábfejed hátra fog csúszni.
- Emelkedj ki a nyeregből, de ne túl magasra, és ne csak felfelé! Kissé dőlj előre az első kápa fölé!

FONTOS!

Ha nem nyúlik ki a térd, tehát hajlításban marad, akkor a felkérésre, miszerint tegye a térdére a kezét és nyomja meg lábfejét, saját maga hátra fogja tolni. Rögtön megérzik így a kívánt mozdulatot.

MAGYARÁZAT NAGYOKNAK:

- A csípő egy pont „hiperbolát írjon le", ülő helyzettől az álló helyzetig!
- Tartsd meg ezt a pozíciót!
- Maradj közel a lóhoz: „Rogyi – pucsi" (mint a gördeszkások: ők is rogyasztott térddel, hajlított csípővel állnak a deszkán, és a felsőtest helyzetének változtatásával maradnak egyensúlyban).
- Minél közelebb vagy mint lovas a mozgó lóhoz, annál könnyebb az egyensúlyt* megtalálni.

* Egyensúlyi helyzetről akkor beszélünk, ha a súlyvonalak egy függőlegesbe esnek. Ugyanez igaz ló esetében. Ahol a ló és az ember súlypontja minél közelebb van egymáshoz, annál jobban tudnak összhangban működni.

A lovas súlypontja a combcsont felső egyharmadában –, a lóé pedig a 4-5. borda tájékán található. A két súlyponton átmenő függőlegeseknek (súlyvonalaknak) egybe kell esniük, vagy legalábbis közelíteniük kellene egymáshoz.

Ez az információ megosztható a nagyobbakkal és a felnőttekkel, bemutatva a súlypontok helyét. Ha ez teljesül, akkor tud ló és lovas összhangban működni.

- **Engedd magad rá a combod belső felére!**
- **A térdek lefele süllyedjenek, mintha le akarnál térdelni!**

„Minden testnek, bármilyen alakú is legyen, van egy súlypontja vagy tömegközéppontja. Ha a súlypontot alátámasztjuk, a test egyensúlyba kerül. A súlyponton áthaladó függőlegest súlyvonalnak nevezzük. Minden testnek csak egy súlypontja van, és ezen át minden pillanatban csak egy függőlegest képzelhetünk el. Minden test több helyen is alátámasztható, az asztal négy lábbal (ilyen a ló is) vagy három lábbal (ilyen a lovas, aki a hasítékon és két ülőcsontján ül). Ha tehát a súlypontot alátámasztottuk, a test egyensúlyban van; ha nincs alátámasztva, felborul. Ha egy test az alakját megváltoztatja (ami az élőlényeknél minden mozgás közben bekövetkezik), a súlypont helyzete is változik. Egyes testek súlypontja még a tömegen kívül is eshet, mint például a gyűrűé, az üres golyóé, vagy az ugró- és versenyülésben lovagló lovasé. Az egyenesen ülő lovas súlypontja függőlegesen a ló súlypontja fölé esik. Súlyvonala egybeesik a lóéval. Ennek előfeltétele, hogy a ló egyenesen, mind a négy lábát terhelve, természetes tartásban és vízszintes talajon álljon. A ló súlypontja minden mozdulatával (a nyak és a fej előrenyújtása vagy feligazodása), minden jobbra vagy balra való elhajlításával többé-kevésbé eltolódik. A lovas feladata, hogy súlypontját lehetőleg mindig a lóéval összhangba hozza vagy tartsa, vagyis egyensúlyoznia kell. Ez szürke elméletnek tűnik, mégis minden érzés alapját képezi. Ezen alapszik minden harmónia és az, amit „ a lovas egyensúlyban ül" fogalom alatt értünk. Így barátkozik meg a ló a, legjobban a lovas súlyával, és a lovas így rendelkezhet a legkönnyebben lova felett."

(Willhelm Müseler: A lovasoktatás kézikönyve (Lovasakadémia 7.), Mezőgazda, Bp., 2000, 32. o.)

FONTOS, HOGY FOLYAMATOS LEGYEN A HIBAJAVÍTÁS!

HIBÁK / HIBAJAVÍTÁS:

- Ha nem nyúlik ki a térd, akkor a lábfej (sarok) csak hátra felé tud elmozdulni az alsó holtponttól (vagyis helyesen a sarok hátul marad az optimális helyén)

  • **Hátrébb a sarok térddel együtt!**

  Amint jó a pozíció, érdemes megdicsérni a lovast:
  • **Most jó! Tartsd meg!**

- A lovaglás folyamán (elcsúszik) előre a sarok, azonnal jelezni kell a lovasnak (hogy összekapcsolja az érzettel):

  • **Vigyázz, megy előre a sarkad!**

  • **Ülj le! Kezd elölről! –** ezt akkor mondjuk, ha már nagyon erőltetett, „izomszagú" a gyakorlat. Itt egyensúlyi helyzetről már nem is beszélhetünk.

- Ha nagyon kiegyenesedik a csípő és a térd – túl magasra emeli ki magát:

  • **Gyere közelebb a nyereghez!**

- Ha spiccel a kengyelben, akkor rávezető gondolatként kérdezzük meg: „A földön, hogy könnyebb megállni, lábujjhegyen vagy teli talpon?" (Mivel a válasz a teli talp, ezért talán könnyebben megérti a feladat lényegét).

  • **Nyújtsd le a vádlit!**

- Ha megpróbál kézen támaszkodni:

  • **Billentsd előre a csuklót!**

- Ha próbálja kézzel felhúzni magát, akkor rakassuk hátra a sarkat, mert túlzottan elől van, és kézzel akar segíteni magán a felállásban. Ha ilyen hibák merülnek fel indokolt a nyereg elengedését kérni már ebben az oktatási fázisban, hogy ne rögzüljön fejben ez a segítő mozdulat.

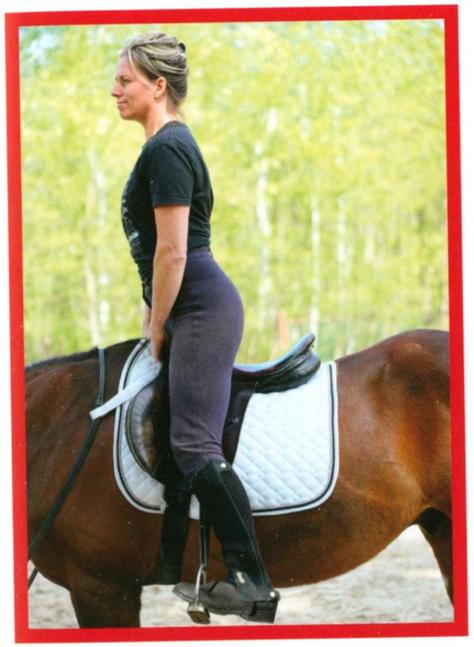
  • **Vidd hátra a sarkad, térddel együtt, és tedd a combodra vagy a nyereg elé a kezed!**

- Igazítsunk az ülésén úgy, hogy odamegyünk a lovashoz!

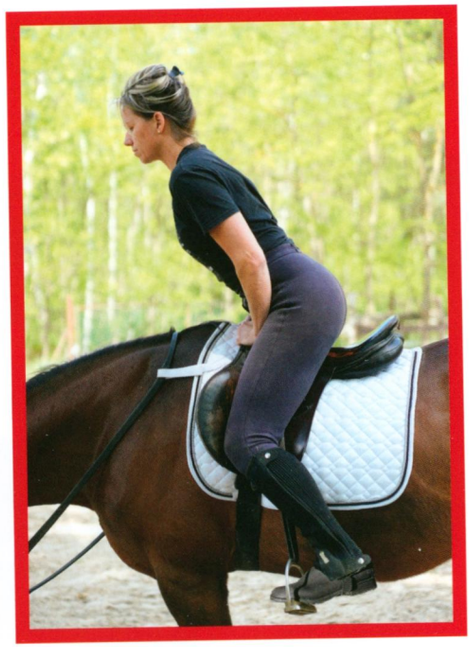
  • **Ha púpos a hát, nagyon összecsukódik.**

  • **Ha nincs különbség az állás és az ülés között.**

  • **Ha nem teszi le ülésnél a két ülőcsontot, csak a szeméremcsonton ül és a váll nagyon elől van (speed motoros pozíció).**



HIBA – túl kiegyenesedő törzs, nyújtott térdek kétpontos (könnyített) ülésben



HIBA – a lovas támaszkodik a kezén

HIBA – kézzel húzza fel magát, nincs egyensúlyi helyzet

Helyes kétpontos (könnyített) ülés

Nehezíthetjük az előbbi gyakorlatot úgy, hogy a kezeket lerakatjuk oda, ahol a szár lesz a kézben, az izzasztó elé vagy a baltavágáshoz (ez kézhossz függő) vagy a combra rakatjuk szétnyitott leengedett vállakkal, ami tartásjavító hatású is egyben.

Miután a lovas – kapaszkodás nélkül – lásd 41. oldal helyes kétpontos (könnyített ülést) 1-2 körön keresztül meg tudja tartani (tehát megtalálta az egyensúlyát a lovon), akkor gyakoroltathatjuk vele a visszaülést a nyeregbe.

FONTOS!
Az oktatás első fázisában a sarkak lenyomását ne kérjük maximális mélységben, mert a túlzott boka lefeszítés bemerevíti a bokát továbbá, ha a lovas túl erősen tapos a kengyelbe, megnehezítheti a sarok hátra vitelét vagy a hátul tartását. A csizmasegítségek miatt a bokatartás maradjon könnyű!

Ebben az oktatási fázisban alapkövetelmény a minimum vízszintes talp, és ezt biztonsági okokból követeljük is meg!

Jó jel, ha a lovas erőfeszítések nélkül képes lenyomni a sarkát a vízszint alá, mert így csökken a lábfej kengyelbe csúszásának lehetősége. Amennyiben valakinek túlzottan laza az Achilles-ína, időben figyelmeztetni kell arra, hogy állítsa (tartsa) meg egy korrekt pozícióban a sarkát. Ellenkező esetben meggátolja a felállást a túlzott sarok lenyomás, és az optimális helyétől előrébb kerül a csizma.(sarok)

2.5. KÖNNYÍTETT ÜLÉS – VISSZAÜLÉSSEL A NYEREGBE – LASSÚ ÜTEMEZÉSSEL, NYEREGFOGÁSSAL (5. gyakorlat)

Ezzel a gyakorlattal azt modellezzük, hogyan kell úgy visszaülni, hogy ne menjen előre a láb. Fontos gyakorlat, mivel enélkül nem tud a lovas újra felállni. Így elkerülhetjük azt is, hogy durván huppanjon vissza a ló hátába. (A „könnyű ügetés" le-fel emelkedését később gyakoroljuk). Aki ezt nem tudja megoldani lépésben, annak később ügetésben vagy mozogni fog a lábszára előre-hátra, vagy kialakul nála a „szék ülés".

FONTOS, hogy megtaláljuk a helyes gyakorlási időt: addig gyakoroltassuk csak, amíg a korrekt visszaülés kialakul. A (lépésben végzett) felálláshoz szükséges a váll előre vitele, viszont még ne rögzüljön, hiszen a későbbi ügetésben történő felállásnál nagyon előre viszi majd a felsőtestét.

Gyakoroltassuk a lovassal lépés közben – egyenletes tempóban, de ne túl gyorsan – a le- és felállást addig amíg,

- a kétpontos ülés helyzete stabillá válik,
- korrektül fel tud állni,
- állva tud maradni, és le is tud ülni.

Hangsúlyozzuk, hogy később ügetés közben nem így kell majd felállnia. Ott a ló hátának emelkedése indítja el a mozgást azzal, hogy a csípőt kilendíti a pozíciójából. Ám ahhoz, hogy jól hajtsuk végre a könnyű ügetést, a lábnak ebben a helyzetben kell maradnia. Ügetésnél az elő-lendület (mozgási energia) segít elindulni (ezt a ló háta adja át a csípőnknek), ezért fontos kívánalom, hogy a felsőtest, azaz a vállak szinte meg se mozduljanak. Ha mégis, csak minimális amplitúdóval.

A gyakorlat magyarázatánál megemlíthetjük, hogy úgy üljön le a lovas, mintha a sarkára guggolna, és ne úgy mintha a televízió elé ülne a fotelbe.

HIBÁK:

- Ha a lovas nagyon hátra ül le a nyeregbe, ezért előrelendül a lába.
- Ha összecsukódik (mint egy kempingszék), és „pucsítva", előreesett vállakkal ül le a szeméremcsontra Ilyenkor általában nem érnek le az ülőcsontok.

HIBAJAVÍTÁS:

- Ha a ló áll, lovasunkat állítsuk fel a nyeregben „könnyített ülés" pozícióba, majd úgy üljön le, mintha a sarkára guggolna. Szükség esetén tartsuk meg neki a kengyelt, és igazítsuk meg a vállát, hogy ne maradjon elől, amikor visszaül a nyeregbe.

2.6. KÖNNYÍTETT ÜLÉS ÉS VISSZAÜLÉS LASSÚ ÜTEMEZÉSSEL IMITÁLT SZÁRTARTÁSSAL (6. gyakorlat)

Gyakoroltassuk az előző feladatot lépésben, nyeregfogás nélkül imitálva a szártartást. A lovas tegye le a kezeit a mar két oldalára (kézhossztól függően a mar elé a baltavágáshoz, vagy mögé egészen közel a nyereghez). A két kézfej egy kézfejnyire legyen egymástól. A hüvelykek felfelé állnak laza ökölben, és a hüvelykujjak a sörény él magasságában vannak. Az ujjak 2. ujjpercei érintik a lovat, de nem támaszkodnak rá.

Imitált szártartás

FONTOS!
Ha túl vagyunk az 5-6. gyakorlaton és lovasunk két körön át állva tud maradni, majd vissza is tud ülni a nyeregbe kapaszkodás nélkül, csak akkor következhet a könnyűügetés tanítása!

3. JÁRMÓDOK LOVAGLÁSÁNAK TANÍTÁSA – ÜGETÉS

A könnyűügetés tanítására (általában) az 1-3. futószáras alkalomnál kerül sor. Ezt nagymértékben befolyásolják a lovas adottságai

3.1. TANÜGETÉS PÁR ÜGETŐ LÉPÉS EREJÉIG ÉS A RITMUS (1. gyakorlat)

Mielőtt ügetni kezdene a ló, azaz indulás előtt, felhívjuk a lovas figyelmét arra, hogy ütemezni fogunk: amíg a lovas tanüget, a ritmus a hallás révén összekapcsolódik azzal az érzéssel, amelyet a ló vált ki a mozgásával.

A lovasnak nincs más dolga, mint figyelni az ütemezésre és lazán ülni a nyeregben. Közben fogja meg a nyerget az elülső kápánál. Ez a tanügetés.

A tanügetésnél a csípő lazán kíséri a ló hátának mozgását, a felsőtest elkülönül a csípőtől és szinte mozdulatlan. A csípő ellazítását segíti, ha egy gondolattal hátrébb megy a váll. (A gondolatnyi távolság meghatározásánál segítségre szorulhat a lovas.)

A lábszár nem mozdulhat el a helyéről, bár úgy könnyebb lenne végrehajtani a tanügetést, azaz ha előrébb jön a lábszár és vele együtt a sarok is. Pár lépésnyi tanügetés után meg kell kezdeni az emelkedést. Egy pár lépés tanügetést még a legmerevebbek is kibírnak ún.

„belepattogás" nélkül. Ügyelni kell, hogy ha előrébb kerül a lovasunk lába, akkor nem fog tudni korrektül felállni a könnyűügetés közben.

Kérdezzük meg lovasunkat, érzi-e az ütemezésünk és a ló üteme közötti harmóniát. Amennyiben igen, megpróbálhat felállni és leülni, azaz elkezdheti a könnyűügetést. Ha nem érzi még az ütemezést, egy rövid ügetés erejéig kérhetjük, hogy ő maga ütemezzen, számoljon, amikor érzi, hogy dobbant a ló.

„A lovat az adott ütemű, változó iramú, lendületű mozgásában minden jármódjában úgy követi a lovas, hogy a fül-váll-csípő és sarok egy vonalban van."

(Dallos Gyula: Dallos Gyula Lovasiskolája II. Kiadó: Xenophon Lovas Klub Kft. Bp., 2008, 31. o.)

HÁZI FELADAT:

Kevésbé ügyes vagy bizonytalan lovasokkal (akik nem érzik a ritmust), ha lehetőség van rá, nézessünk olyan lovasokat, akik már jól, ügyesen kivitelezik a könnyű ügetést, és ezzel vizuálisan is hozzásegítik a tanulót a mozgás ritmusának megérzéséhez.

3.2. KÖNNYŰÜGETÉS ELSŐ EMELKEDÉSEI (2. gyakorlat)

Ezt a feladatot is mindenképpen nyeregfogással kezdjük, mert így biztonságosabb.

MAGYARÁZAT:

Kezdjen el tanügetni a lovas! Amikor úgy érzi, hogy meg tudja csinálni, egy határozott mozdulattal álljon fel a nyeregből. Ügyeljen arra, hogy ezt akkor tegye, amikor a ló felfelé meglöki a fenekét.

Amint felállt, a felső holtpontot elérve azonnal visszaindul a feneke, és leül, majd az alsó holtpontot elérve ismét feláll. Ezt ismétli folyamatosan egyenlő ütemben úgy, hogy egyik holtponton sem tartja ki a pozíciót. A felállást ugyanannyi idő alatt kell elvégezni, mint a leülést!

Ha felálltál, ülj le! Ha leültél, állj fel! Folyamatosan! Sose állj le!

A leülésnél figyelni kell a gravitációra, kicsit le kell fékezni a lendületet, tehát visszaülésnél óvatosan tegyék le a feneküket az ülőfelületre.

FONTOS!

Az első felállási kísérlet határozott legyen és ne az első ügető lépésnél kezdje az emelkedést, tehát ne előzze meg a lovat, amíg az nem üget stabilan. Kell ez a pár lépésnyi tanügetés, mert az egyensúlyában még bizonytalan lovasnál a ló néhány lépés után gyakran megáll.

Hívjuk fel a lovas figyelmét arra, hogy mit fogunk mondani (határozott vezényszó), amikor kezdheti az emelkedést. Én személy szerint elindítom a lovat ügetésbe és ennyit mondok:

- **Amikor hallod, hogy „És" vagy „Hopp", tegyél egy határozott felállási kísérletet!**

Az ütemre és a mozgásra történő ráérzés egyénenként változó, képességfüggő. Mindenkinél más az ehhez szükséges idő.

FONTOS!

Ha a felemelkedések közben a lábak „előre szaladnak" vagy egyéb nem kívánt testhelyzet alakul ki, ne ügettessük tovább a lovat, hiszen ez a lónak sem jó. Azonnal vegyük vissza lépésbe és állítsuk be az ülést. Erre az időre megkérjük a lovast, hogy álljon fel a nyeregben (kétpontos ülés), majd ültessük vissza és indítsuk újra az ügetést.

A rutinos lovak már maguktól érzik, ha a lovas nem jól ül, és nem is hajlandóak tovább ügetni. Mondhatjuk is lovasunknak, hogy ha jól ül, akkor egyensúlyban mozog a lovával, és annak esze ágában sincs megállni. Ehhez az kell, hogy a lovat helytelen ülés esetén mindig állítsuk meg.

Aranyat ér egy ilyen állat: megóvja magát és lovasát!

A kezdeti időszakban ügetés közben lovasunk még nem tudja rendezni a tagjait. Az első néhány próbálkozásnál ez teljesen természetes. Később már elvárható, hogy ügetés közben, pl. a leülés pillanatában igazítsa hátrébb a lábát, vagy korrigálja a saroklenyomást, esetleg felsőtestének tartását is változtassa meg.

Amint látjuk, hogy könnyű ügetés közben az egyensúlyát meg tudja tartani a lovas (nem inog, nem billeg, stabilan ül), megkérhetjük, hogy ha úgy érzi, rakja ki a kezét oda, ahol a szárat a későbbiekben fogja tartani (imitált szárfogás).

„Nem adok kantár-szárt a kezükbe, míg a nélkül tökéletes biztonsággal barriéret nem tudnak ugrani."

(Gróf Széchenyi Dénes: Adalékok a lovaglás oktatásához, Historiaantik Könyvesház, 2013, 9. o.)

Itt is színesíthetjük a feladatot: a combjára teheti a kezét, vagy akár a comb mellett leengedett, nyereg alá lógatott kézzel is ügethet. Így a vállízület nem kerül helytelen pozícióba.

Sokan kérik ilyenkor, hogy tegyék csípőre a kezet, de ilyenkor a könyök és a váll helytelen pozícióba kerül.

FONTOS!
A ló kímélése érdekében a lovasnak minél hamarabb meg kell tanítani a helyes lábra való átülést! Ennek a nagyobb súlyú lovasoknál van különös jelentősége. Addig viszont várni kell ezzel (nem szabad ezt tanítani), amíg az ügetés ritmusa „be nem áll" lovasunknál!

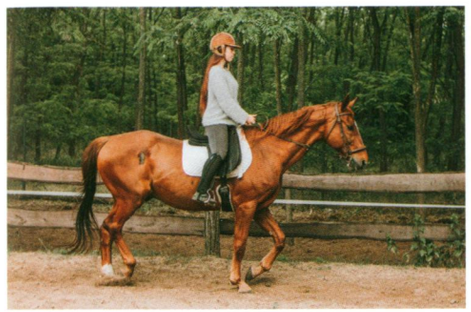
3.3. ÁTÜLÉS EGYIK LÁBRÓL A MÁSIKRA (3. gyakorlat)

Az ügető jármód két ütemben valósítandó meg.

A lovasunk vagy az egyik, vagy a másik lábra kezd ügetni, oldalirányultságától függően. A futószáras lovasoktól nem várhatjuk el az első órákon, hogy magától felismerje, melyik lábra kell ügetnie. Ez később, az önálló lovaglásnál lesz kívánalom.

Addig viszont elmagyarázhatjuk, mire kell figyelnie lovaglás közben: hogyan veheti észre – akár lépés közben is –, melyik lába van lent a lónak.

Könnyűügetés – emelkedés közben (fotó: Haga Zsuzsa)



Könnyűügetés – jobb kézre felső holtpont

Könnyűügetés – jobb kézre alsó holtpont

A nagyobbaknak részletesebben is magyarázhatjuk, hogy miért fontos erre figyelni, azaz hogyan kíméli a lovat a helyes lábra való ügetés. A ló sérülését okozhatja, ha ezt figyelmen kívül hagyjuk.

Elmondhatjuk a lovasnak, hogy a köríven ügető lónál belső lábon van a terhelés. Amennyiben még ül le, amikor a ló belső első lába földet ér (tehát rossz lábra üget), akkor a saját súlyát is a kör közepe felé eső lábra terhelődik a leülés pillanatában.

Az átülés oktatásánál – főleg gyermeknél bevált módszer –, szóban „előütemezzük" az átülés ritmusát: fel-pam, fel-pam, fel-pam-pam, fel (1-2,1-2,1-2-2, 1-2). Érdemes megkérnünk arra, hogy ő is mondja vissza. Ha jó ritmusban és helyesen teszi, akkor ugyanezt ügetés közben is meg lehet próbálni. Ha nem tudja visszamondani a ritmust, nem valószínű, hogy gyakorlatban menni fog.

Hangsúlyozzuk ki, hogy ezt az ütem kihagyást csak egyszer kell megcsinálni. Vagy ülve, vagy kiállva hagyjon ki egy ütemet, akkor teljesíti jól az „átülés egyik lábról a másikra" feladatot. Az ütemet a felső és az alsó holtponton is ki lehet hagyni. Az utóbbi könnyebben végrehajtható. Itt is lehetnek egyéni képességbeli különbségek. Differenciáljunk! Ha lovasunk felszólításra megvalósítja az átülést, folytatódhat a könnyűügetés.

3.4. FOLYAMATOS KÖNNYŰÜGETÉS IMITÁLT SZÁRFOGÁSSAL (4. gyakorlat)

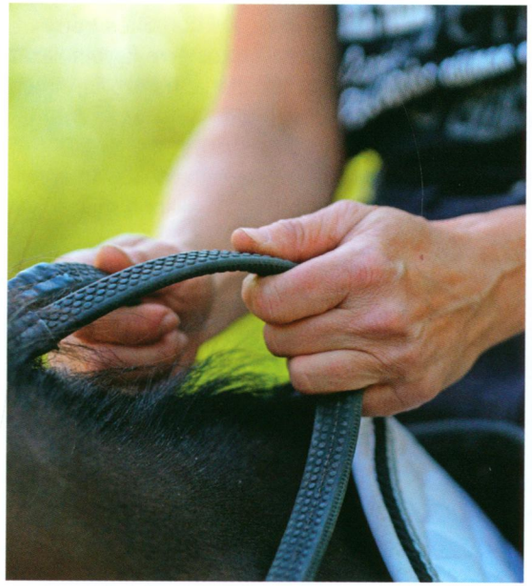
Ha az ügetés már kapaszkodás nélkül is megy, valamint az átülés is úgy, hogy közben a szártartást imitálni tudja, akkor kezdhetjük el megtanítani a szár helyes fogását.

„Amíg a kezdő lovas meg nem tanulja az egyensúlyozást, jobb ha szárhasználat nélkül, kikötött lovon lovagol. Ha megtanulta, nincs több oka a keze megmerevítésére. Sok lovas azonban abban az ütemben csapkodja a karját, ahogy felsőtestét a ló mozgása dobálja."

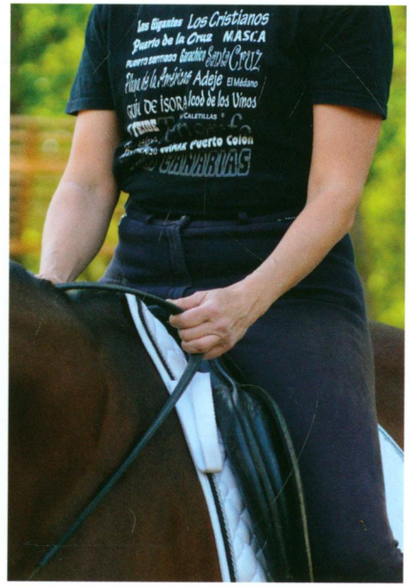
(Willhelm Müseler: A lovasoktatás kézikönyve (Lovasakadémia 7.), Mezőgazda, Bp., 2000, 38. o.)

A kézfej legyen laza ököltartásban, mintha egy szivacsot fogna. A hüvelykek felfelé állnak, mintha például egy bögrét fogna. A kéz csuklóban nincs megtörve, tehát anatómiai középtartásban van.

Már itt elmondhatjuk, sőt meg is mutathatjuk, hogy a szárak a gyűrűsujj és a kisujj közt érkeznek be az ökölbe, és a hüvelyk- és mutatóujj közt jönnek ki onnan. A hüvelykujj mindig ráfog a kijövő szár-részre, hiszen így tudjuk jól fogni azt (úgy működik, mintha egy visszabújtatós csat lenne, mint pl. amilyen a kobakokon is van). Nincs beakasztható tüske, mégis jól rögzít és így laza maradhat az ököl.



A szár fogása, öklök helyzete



Helyes szártartás

Ügetés közben, ha némileg elmozdul a kézfej, akkor javasolt a ló sörényét kicsit a kézbe fogatni, vagy egy ujjal benyúlni az izzasztó alá, ami azonnal visszajelzést küld lovasunknak, hogy megmozdult a keze (feedback).

„Tudatosan nyugton leginkább úgy tarthatjuk kezünket, ha munkát adunk nekik. Ha csak a nyugodtan tartásra figyelünk, legtöbbször visszaesünk az első hibába, vagyis karunkat megmerevítjük Ha függőlegesen egy-egy pálcát vagy darab botot tartunk mindkét kezünkben, azok mozgásán ellenőrizhetjük magunkat. Ezáltal kifejleszthető a nyugodt kéztartás és egyidejűleg az ehhez feltétlenül szükséges érzés is."

(Willhelm Müseler: A lovasoktatás kézikönyve (Lovasakadémia 7.), Mezőgazda, Bp., 2000, 39. o.)

FONTOS!

A szár fogásának helye az előbbiekben említett, azaz a hüvelykek sörény él magasságban legyenek, amíg lehetséges akár egy minimális egyensúlyvesztés is. Ameddig nem lovardai patanyom figurákat lovagol a lovasunk, addig érdemes erre odafigyelni. A későbbiekben át lehet térni a megemelt kézfejre (ahogy a „nagykönyvben" is le van írva).

Én mindig letetetem a kezet, például amikor új, ismeretlen lóra ül a lovas, vagy ha már régen lovagolt. Eleinte még akkor is így kérem a kéztartást, ha régebben már megemelt kézzel lovagolt. Ugyanígy járok el, ha fogós a ló, és húzza a lovas kezét, stb.

Ha a lóval egyensúlyban működik a lovas, akkor akár a saját szeme elé emelhetné a kezét szárral együtt, bár ez nem kívánalom, és onnan nem mozdítja el, akkor így is kontaktban tud maradni a ló szájával azért, mert egyensúlyban van a lovával, és nem kell egyensúlyozni a kezével is, **tehát teljesen független a keze a testétől és képes a szárkapcsolatra koncentrálni.** Ha a lovasunknak egy megszokott, kényelmes lovon már megy az ügetés, felültethetjük egy kevésbé komfortos mozgású lóra, hogy kissé nehezebb körülmények között tovább gyakorolja a könnyűügetést.

Nálam különféle nehézségi sorrendben kapják a lovasok a lovakat. Ez motiváció is lehet, vagy épp jutalom, amikor lovasunk felkerül a „következő szintre".

„Minden nehézség akkor kezdődik, amikor a ló elkezd ügetni és a lovast rázza. Akadnak olyan lovak, amelyek jobban, és olyanok, amelyek kevésbé ráznak. Minél nyugodtabb a mozgás, annál könnyebben nyugszik bele a lovas a rázásba. Nemsokára már tartani tudja az egyensúlyát és elengedi magát. Ha azonban fokozza az Iramot, különösen, ha a ló már nincs kikötve, vagy olyan lóra ül, amelyik jobban dobál, ez a rázás hirtelen nagyon kellemetlenné válik számára."

(Willhelm Müseler: A lovasoktatás kézikönyve (Lovasakadémia 7.), Mezőgazda, Bp., 2000, 18. o.)

A lerakott kéznek a lovas számára további előnyei is vannak:

- A ló botlásánál a lent tartott kéz azonnali támasztékot jelent a lónak a zablán keresztül, amivel ő korrigálhatja a lépését így biztosítva a továbbhaladást.
- Fix egyensúlyi helyzetet biztosít a lovasnak.
- Nem tud átmenni egyik kéz sem a sörény élen, hiszen a két oldalán van, így ez az irányítási hiba kiküszöbölhető.
- Ha megugrik a ló (oldalra), akkor az ellenkező oldali kézfej elakad a sörényélben, ezáltal a lovas felkarját és felső testét megfelelő irányba (megijedés iránya) viszi magával.
- Ezáltal későbbiekben a fogós ló visszatartása sokkal hatékonyabb lehet, mert nem bicepszből tartja a nyakát nyújtogató, elragadni készülő lovat, hanem súlya egy részét a kezeire helyezve a lónak nem enged több szárat nyerni.

A lerakott kéz NEM azt jelenti, hogy merev (könyökből nincs behajlítva), hanem, hogy a lovas engedni képes, rugalmas kapcsolatot tart a száron keresztül a ló szájával!

„Lovának most tökéletesen parancsolni tudott, anélkül, hogy a vezetésben csak egy leczkét is vett volna, és ezt csupán azáltal, mert ülése tökéletesen független lett kezétől."

(Gróf Széchenyi Dénes: Adalékok a lovaglás oktatásához, Historiaantik Könyvesház, 2013, 12. o.)

„Az egyensúlyban ülés lényege, hogy olyan magas szinten tudjunk együtt lenni a ló mozgásával, bármely jármódban és iramban, hogy lovunkkal semmilyen irányban sem előzzük meg és ne maradjunk el tőle. Mindenekelőtt maradjon független az ülésünk a kezünktől. Röviden egyszerűen megfogalmazva ülésünkkel legközelebb maradjunk a lóhoz! Azok a lovasok, akik ezzel a képességgel, tudással rendelkeznek igazi művészei a lovaglásnak!"

(Dallos Gyula: Dallos Gyula Lovasiskolája II Kiadó: Xenophon Lovas Klub Kft. Bp., 2008, 17. o.)

3.5. SZÁR FOGÁSÁNAK OKTATÁSA, SZÁR RÖVIDÍTÉSE (5. gyakorlat)

A szár fogását először álló lónál mutatjuk meg. Mivel az előzőekben is többször elmagyaráztuk, ezért elegendő csak átismételni. (A szár tartását a lóra szállás előtt, még egyszer, a földön is megmutathatjuk.)

Tanítsuk meg lovasunknak

- a szár rövidítését, ha már jól meg tudja fogni a szárat.
- a szár helyes fogását, hogy a nyakába dobott szárat is helyesen kézbe tudja venni.

HIBA – A test mellől túlságosan kinyitott könyök.

A szár rövidítését először álló helyben mutassuk be és gyakoroltassuk, majd később lépés közben rögzítsük.

A kezek legyenek – a szárral együtt – kissé a ló feje felé előrébb helyezve a sörény mentén, majd végezzünk rövidítést úgy, hogy először az egyik, majd a másik kéz legyen előre csúsztatva a száron. Eközben a másik kéz hüvelykje fogjon rá a rövidíteni kívánt szárra. Ha ez megtörtént, a kezek visszakerülhetnek a helyükre.

FONTOS!
Minél gyorsabban és a legkevesebb kézmozgással hajtsuk végre a feladatot!

HIBÁK:

- A lovas szinte „vizet facsar" a szárból, annyira szorítja.
- A csuklók vízszintesek, hüvelykek nem felfelé néznek.
- Megtörik a csukló vonala.
- A lovas rövidítésnél nem teszi előre a kezét, így közben beleránt a ló szájába.
- Merev a könyök és a csukló.
- Túlzottan megtört könyök (vakarja a pocakját).
- A kéz nem enged, nem követi a mozgást, fixen (egy helyben) van.
- Nyitottak az ujjak.
- A szár áthúzgálása a nyak élen.
- Kezek a nyak mellett túl mélyen helyezkednek el.

HÁZI FELADAT:

A szárfogás mozdulatának gyakorlása otthon is végezhető, bármilyen szárnak megfelelő szalaggal vagy kötéllel addig, amíg önkéntessé válik a mozgás.

Folyamat így oldható meg: előre helyez a kéz szárral együtt, majd rövidít előbb az egyik, majd másik oldal, végül visszahelyez a kéz.

3.6. LÉPÉS ÉS KÖNNYŰ ÜGETÉS SZÁRFOGÁSSAL (6. gyakorlat)

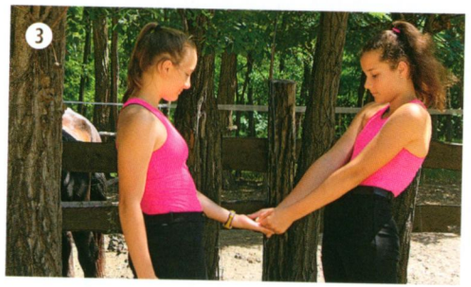
Ezt a gyakorlatot akkor kérjük, ha már megy a könnyű ügetés. Lehelyezett kézzel és a kéz elmozdulása (szinte) nulla. Ez kíméli a lovak száját.

A feladat végrehajtása közben lehetnek pillanatok, amikor óhatatlanul elmozdul a kéz, leginkább kezdő lovasoknál. Ekkor azonnal adjunk korrekciós utasítást!

„Lent a kéz!" „Figyelj a kezedre!"

A fotókon *(lásd következő oldal)* látszik egy nagyon jó, ló nélkül végezhető gyakorlat a kéz függetlenítésére (izolációs gyakorlat).

A gyakorlatot végzők álljanak egymással szembe. Egyikük a lovagló helyzetet imitálva talajon álljon kis terpesz állásba, kezek kerüljenek olyan helyzetbe, mintha szárat fognának. Az egyikük a társ öklei alá helyezze tenyerét úgy, hogy épphogy hozzá érjen a gyakorlatot végző



személy zárt öklének alsó része. Itt tartsa meg mozdulatlan a kezét kontrol ként, hogy mennyit mozdul el a gyakorlatot végző kézfeje. A feladatot végző kezdjen térdhajlítással le és felfelfele irányuló mozgásokat végezni, mozogni jobbra-balra előre -hátra úgy, hogy a kézfeje ne mozduljon el. A társ azonnal jelezze ha a gyakorlatot végző keze érezhetően elmozdul. Vicces és nagyon jó rávezető gyakorlat miközben várakoznak a lovaglásra.

Először ne kérjük, hogy a szár feküdjön a ló nyakára, és legyen kontaktban a lovas a ló szájával. Így mérhetjük le, mennyire „zavar" a gyakorlatban a szár, mint idegen tárgy.

Lépésben szár a kézben (laza szár nincs kontakt a ló szájával)

Ha nem zavarja lovasunkat a szárfogás, magyarázzuk el, hogy mikor van meg a szárkontakt. A szárak egyenes vonalat alkotva fekszenek fel a ló nyakának két oldalán. Ne lötyögjön, kellő mértékben feszüljön!

Nagyon jó szemléltető eszköz, ha első alkalommal a lovasunkkal megfogatjuk a kantárt a tarkószíjnál: előbb az egyik kézzel a zablánál, majd a másik kézzel. Mi magunk is vegyük kezünkbe a szárakat és mutassuk meg, hogy kell bánni a ló szájával. Megállítás és irányítás közben mutassuk be a hirtelen, durva mozdulatokat, hogy a lovasunk is érezze, mikor mit okoz. Mondjuk el, hogy a zabla hol fekszik fel a ló szájában!

„Sokszor hallani egy lovasról:,jó keze van". A lovas keze csak akkor lehet jó, ha nyugodt, ez pedig csak akkor lehetséges, ha a lovas simulékonyan, a nyereghez tapadva ül, vagyis derekát képes helyesen meghúzni és azzal a ló mozgását követni, valamint lovát csizmáival a nyugodtan kitartó kézhez hozzáhajtani és a lóra helyes befolyást gyakorolni.
A kezek túl erős használatában nagy veszély rejlik. Ezért van az, hogy a gyengébb női lovasoknak általában jobb kezük van, mint férfi kollégáiknak, akik szívesen fitogtatják erejüket."

(Willhelm Müseler: A lovasoktatás kézikönyve (Lovasakadémia 7.), Mezőgazda, Bp., 2000, 38. o.)

A kézfejek lazák, mintha szivacsot fognának, s könyökből engedő a kéz.

Érdemes megmarkoltatni lovasunkkal a szárat, úgy hogy ő is érezze, a gyűrűsujj lazára engedve mennyi játékot enged meg a szárnak. Ez így mintegy előfeszítő rugóként is működhet.

Magyarázzuk el, hogy nem mi tologatjuk oda a lónak a szárat, hanem a bólogatásával a ló maga veszi el a kezünkből. Lova válogatja, ez milyen mértékű, intenzitású. Mindig ehhez igazodva engedünk a szárból, így azonos tempónál, egyenlő erővel húzza a kezünket ugyanabban a járműdban.

MAGYARÁZAT KICSIKNEK:

- Ügyelj a jó kéztartásra, mindig feküdjön fel a ló nyakának oldalára a szár, és az végig maradjon egyenes!
- Soha ne löttyenjen meg a kezedben a szár!

MAGYARÁZAT NAGYOKNAK:

- „Ha a kezed és a szár közé rugós erőmérőt raknánk, annak mindig ugyanannyit kellene mutatnia!" Természetesen ennek mértéke lovanként különböző. Vannak finomabb és keményebb szájú lovak.
- Ha a ló belegyorsít vagy lelassít, akkor nyilván a rugós erőmérő kijelzője mástmást kell mutasson, hogy lovunkat a legvégére egyenletes tempóra bírjuk.

3.7. TANÜGETÉS HOSSZABB INTERVALLUMOKBAN SZÁR NÉLKÜL, MAJD SZÁRFOGÁSSAL (7. gyakorlat)

Tanügetés nyeregben kengyel nélkül imitát szártartásban (a képen: Dallos Zsófia)

FONTOS!
Módszertani szempontból a tanügetés gyakoroltatásának az ideje akkor jön el, amikor a lábszár helyzete már stabil.

„Mikor a lovas már jobban üli meg a lovat, kengyeleit lassanként hosszabbitani lehet, de soha annyira, hogy azokat a lónak mindennemű járásában meg ne tarthatná, a nélkül, hogy lábhegyeit lenyomnia kellene. Ha már a tanítvány egészen biztos, – mit meg lehet ismerni, ha minden ütemben bátran hajol hátra, midőn a labda hátra esik, – akkor kengyel nélkül lehet lovagoltatni, amit közönségesen az első alkalommal el szokott találni.
Ezen gyakorlat pedig rövid legyen, mert a szokatlan lábakat nagyon fárasztja; azért a tanitvány kengyeleit a leczkének csak egy része alatt vegyük el.
Egyébiránt nem tartom épen szükségesnek a kengyel nélküli lovaglást, elég az is, hogy ha valaki az emlitett gyakorlásokat kantárszár nélkül mind jól meg tudja tenni.

Mégis nagyon hasznos gyakorlat, már ezen két oknál fogva is; t. i. azon lovas, ki kengyel nélkül tud lovagolni, nem jön zavarba, ha kengyel szija elszakad, és továbbá ezen gyakorlat legjobb próbaköve a labdázás eredményének."
(Gróf Széchenyi Dénes: Adalékok a lovaglás oktatásához, Historiaantik Könyvesház, 2013, 27. o.)

Ekkor már megkívánhatjuk lovasunktól, hogy hosszabb ideig gyakorolja a tanügetést.

Először mindenképpen szár nélkül imitált szártartással végeztessük a tanügetést, vagy teljesen hosszú száron. Így az esetlegesen elmozduló kéz véletlenül sem bánthatja a ló száját.

A lovak mozgása között nagy különbség van. Ahány ló, annyi féle. Vannak kényelmesek, kevésbé kényelmesek és kényelmetlenek, nagy mozgásúak is, akiknél erőteljesebben – 5-ös erősséggel – kell emelkedni, de vannak olyanok is, amelyek a háta kis amplitúdójú: náluk elég 1-es vagy 2-es erőséggel emelkedni. Ezt a számozást – előzetes egyeztetetés, magyarázat után – lehet használni az oktatásban is.

Pl.: **Ne emelkedj 5-ös erőséggel elég csak 3-assal!**

Azokon a lovakon, amelyek kisebb erőfeszítést igényelnek, könnyű a tanügetés. Általában, aki a kényelmetlenebb nagyobb mozgású lovat ki tudja ülni futószáron, az hamar megérhet az osztálylovaglásra. Kevésbé érheti meglepetés, hiszen a pályán mindig lendületesebben megy a ló, ami „nagyobb mozgást", azaz nagyobb amplitúdójú mozgást eredményez.

Érdemes elmondani lovasunknak, hogy a tanügetés az, amikor lent maradsz a nyeregben úgy, hogy eggyé válsz a lóval, és képes vagy laza csípővel a háta le-fel mozgását kísérni.

Eközben egyre növeljük a tanügetés időtartamát és fokozzuk a tempót, hogy nehezebb legyen a feladat. Folyamatosan javítsuk az esetlegesen előforduló tartáshibát.

„A nyereghez való tapadást csak akkor értük el, ha középügetésben is – éspedig nemcsak egy, hanem több lovon – már nem dobál a ló, és mozgását ki tudjuk ülni; ha már olyan szilárdan és nyugodtan ülünk, hogy egy, az ülepünk alá tolt papírlapot testsúlyunkkal is ott tarthatunk."
(Willhelm Müseler: A lovasoktatás kézikönyve (Lovasakadémia 7.), Mezőgazda, Bp., 2000, 20. o.)

4. ÜLÉSJAVÍTÓ GYAKORLATOK – ÜLÉS MÉLYÍTÉSE ÉS A HELYES POZÍCIÓ MEGTALÁLÁSA

Ezek a gyakorlatok akár osztályba kerülés (önálló lovaglás) után ülésjavítóként is szolgálhatnak. Üléshibák esetén újra és újra magyarázzuk el a szeméremcsont-ülőcsont háromszög egyenletes terhelését – ezt igazán csak a lovas érzi –, mert amikor ez már látszik is, akkor nemkívánatos ülésről beszélünk.

4.1. ÜLÉS BEÁLLÍTÁSA (1. gyakorlat)

Álló helyben először magától rakja mindkét lábszárát a nyeregszárny elé, majd mi helyezzük (vissza) a helyére. Így megmutatható a kívánt mély ülés.

Ülés javítás – nyeregszárny elé helyezett lábak

A tanügetést itt kengyel nélkül gyakoroltassuk! A későbbiekben tartásjavításként rakathatjuk a kezeket különböző helyekre pl. a comb külső (tompor része).

4.2. KENGYELBŐL-KENGYELBE (2. gyakorlat)

Az óra változatosabbá tétele érdekében itt beiktathatjuk a kengyel megkeresésének és eldobásának a gyakorlatát.

MAGYARÁZAT:

Emelje fel a lábfejet a kengyel magasságába, ahol bent volt a lába. Ha ez megvan, a lábfej első részével befelé fordítgatva próbálja megütni a kengyel belső ívét. Így a kengyel automatikusan ráfordul a lábfejre. Ezt a gyakorlatot először ismételtessük meg a tanügetés pihenő idejében, aztán lépés közben, majd ha már megy, a tanügetés közben is gyakoroltassuk.

4.3. IZOLÁCIÓS TORNA FELADATOK (3. gyakorlat)

A helyes lovas ülés megtartása nagyon nehéz feladat. A magyarázattal haladjunk lentről felfelé!

Először is: laza, de lenyújtott bokaízület, ami bokából kissé befelé fordul, a lábszár és a térd mozdulatlan. A nyereghez odasimul a comb. Laza a csípő, ami követi a ló hátának elmozdulását. Megfeszíthető (tónusban tartott), de néha laza a derék, a hát. Szétnyitott, leeresztett, laza, de erőt kifejteni tudó síkban menetirányba derékból elfordítható a váll és a felsőtest. Nyugodt, test mellett pihenő felkar, flexibilis, mintegy teleszkópként működő (hajlít-nyújt) könyökízület. Anatómiai középtartásban megtartott, de mozgékony a csukló. A szárat fixen tartó, ezzel együtt laza a kézfej és az ujjak. Előre figyelő tekintet és olyan fejtartás, ahol a nyaki gerincvonal a háti gerinc meghosszabbítása.

Leírva sem egyszerű, hiszen néhány testrész feszes, miközben a közvetlen mellette lévő testrész pedig laza. Igazi izolációs feladatok tömkelege, egy testen, egy időben.

Ezek a gyakorlatok bármikor beépíthetők az oktatásba.

- A ló lapockájának simogatása minél mélyebben és far simogatása minél hátrébb úgy, hogy a lábszár mozdulatlan marad (kezdőknek).
- Kézzel az ellentétes oldali boka, kengyel érintése (kezdőknek).
- Kétpontos ülés közben a lábszárak a ló oldalától való eltávolítása oldalra, lábfej mozgatása kifelé/befelé, ez jó, mert lazítja a bokát és kiküszöböli a túlzott terhelést (haladóknak).
- Lépés közben vállkörzés hátra, lapocka összezárással, az ujjak az izzasztón pihennek a fenék (nyereg ülőfelülete) alatt.

Tanügetésnél a csípő ellazításának legkönnyebb módja, ha a lovas a függőlegestől hátrébb dől egy „gondolattal", egyenes háttal, ezzel felszabadítva a csípőjét, azaz a ló hátának mozgása szabadon lökdösheti felfelé.

„Néha hallhatjuk azt az utasítást, hogy a lovas a derekát a ló mozgásával együtt lengesse. Ez a tanács egy lovasnak sem használ. A ló mozgásának simulékony követése nem a lovas passzív együttlengéséből adódik, hanem csakis egy tudatos, aktív izomtevékenységből éppúgy, miként a hintázásnál is csak akkor nyerünk nagyobb lendületet, ha derekunkat meghúzzuk, miközben a passzív együttlengés a mozgás megszűnéséhez vezet."

(Willhelm Müseler: A lovasoktatás kézikönyve (Lovasakadémia 7.), Mezőgazda, Bp., 2000, 20. o.)

A már képzettebbeknél a függőleges törzzsel végrehajtott tanügetés (díjlovasok) közben a lovas a csípőjét emelgeti, amelynek erőssége a lóhát mozgásának amplitúdójával van összefüggésben.

Fel kell hívni a lovasunk figyelmét arra, hogy mindig a ló két füle közt tekintsen előre, mert a lefelé irányított tekintet nem eredményez jó tartást. **A ló fülei – ez a későbbiekre is vonatkozik – nagyon sok mindent elárulnak a gondolatairól, kedélyállapotáról. Ráadásául, ha a lovas nem néz előre, nem látja, mi van előtte.**

„A lábak oldalra emelése vagy terpeszállás gyakorlatok révén tágíthatjuk a hasítékot, vagyis nyújthatjuk a belső combizmokat. Az egyéb, csípőben és bokában előforduló tartáshibákat és merevségeket, görbe és ferde hátat vagy ferde csípőt ugyanígy kell leküzdeni. A csukló merevsége éppúgy akadályoz, mint a zongorázásnál vagy a hegedülésnél.
Az elengedettséget legjobban azonban az ülésjavítások veszélyeztetik. Ez talán sok gyakorlati ember számára ésszerűtlennek tűnik, hiszen mégis csak figyelmeztetnem kell a lovast, hogyan üljön, és ülését korrigálni kell! Ez azonban mégsem annyira helytelen, mint amilyennek első pillanatra tűnik. Az általánosan kedvelt ülésjavítások végül is nem jelentenek egyebet, mint hogy a lovast belepréselik egy előírásszerű formába- tehát merevségre csábítanak."

(Willhelm Müseler: A lovasoktatás kézikönyve (Lovasakadémia 7.), Mezőgazda, Bp., 2000, 17. o.)

HIBÁK (folyamatosan javítandók):

- „Szék ülés".
- Túl hátul van a lábszár, a lovas előre esik.
- Kéztartási hibák (fentebb tárgyaltuk).
- Kifelé fordított a lábfeje (kapaszkodik a sarkával).
- A lovas a vádlijával szorítja a lovat.
- Lábujjhegyen billegés a kengyelben, amikor nem terhel lefelé.
- Púpos hát, beejtett vállak, lefelé billenő fej.

HIBA – kifelé fordított lábfej, a lovas a vádlijával szorítja a lovat

HIBA – kifelé fordított lábfej, asszimetrikus lábtartás

4.4. ÜGETÉS KÉTPONTOS ÜLÉSBEN, AZAZ KIKÖNNYÍTVE (4. gyakorlat)

Ezzel a feladattal ránevelhetjük lovasunkat arra, hogy a sarkát hátul tudja tartani. Ha ez nem sikerül, nem feltétlenül ő a hibás. Lehet, hogy egy másik, kényelmesebb lóval kell próbálkoznunk. Nehezítő tényező a – felfelé – nagyobbakat mozduló ló. Ezt a feladatot az ügyesebb lovasok akár futószáron is megpróbálhatják, ha már stabil a könnyű ügetésük.

MAGYARÁZAT:

A könnyű ügetésnél a felső holtponti pozíciót kell kitartani (könnyített vagy kétpontos ülés helyzetben fent kell tudni maradni). A térdek úgy működjenek, mint a lengéscsillapítók, felsőtesttel korrigálunk, de ne dőljünk túl előre sem. Figyeljünk a kezekre, hogy ne legyen belőle szárba kapaszkodás. (pici csalás, de segít az elején, ha a kezét megtámasztja a ló nyakának élén, picivel a mar előtt.)

4.5. KENGYELEK MEGTARTÁSA LÁBFEJJEL (5. gyakorlat)

Nagyon jó, az ülést mélyítő és a sarok lenyomását kényszerítő gyakorlat a kengyelek felső ívének lábfejjel történő megtartására. A feladat előtt engedjük le a kengyelt (4-5 lyukkal hosszabbra) úgy, hogy a kengyel talpa elérhetetlen legyen. Lovasunk feladata a kengyel megtartása lépésben, majd ügetésben.

Hajlamos lesz a lovas a feladat végrehajtásához előre vinni a lábszárát Ezt javítani kell!

4.6. KENGYEL NÉLKÜLI KÖNNYŰÜGETÉS (6. gyakorlat)

„A térdzárásra csak különleges esetekben van szükség, hogy nagyobb támasztékot nyújtson a lovasnak a rövidebbre csatolt kengyelek miatt magasan fekvő térdek számára; főleg galopp- és ugrólovasok alkalmazzák. Az erősebb térdzárás elsajátítása végett gyakorolt, kengyel nélküli könnyű ügetés csak azoknál a lovasoknál. ajánlatos, akiknek már elengedett, független az ülése."

(Willhelm Müseler: A lovasoktatás kézikönyve (Lovasakadémia 7.), Mezőgazda, Bp., 2000, 31. o.)

5. A LÓ IRÁNYÍTÁSA, „LÉPÉS ÁLLJ!", IRÁNYVÁLTOZTATÁSOK

Az első órákon mindig elmondom, természetesen a korosztálynak megfelelő szinten, hogy a lovaglásban eleinte a fizika törvényei érvényesülnek, később következik a pszichológiai része, hiszen a lovat rá akarjuk bírni a saját akaratunk teljesítésére! **Ez az a pont, amikor lovasunk elkezd lovagolni!**

Eddig a ló egy élő „sportszer" volt csupán, amelyen bizonyos mozgássorokat tanultunk: hogyan lehet a lónak és lovasnak együtt mozogni úgy, hogy ez jó legyen a későbbiekben. Most azonban lovasunknak kell a kezébe vennie az irányítást.

Ez idáig a ló nagyrészt a mi irányításunk alatt állt, bár (a segítségeket folyamatában magyarázva) eddig is megpróbáltuk a lovat és lovast közös mozgásra bírni, például, hogy a vezényszavakra, kérésekre tegye, amit kérünk, velünk együtt indítsa, állítsa meg a lovát: **„Segíts nekem a lovadat elindítani ügetésbe!"**.

Ebben az esetben el kell mondanunk, hogy a lovat minden feladat, jármódváltás előtt figyelmeztetjük.

Ezeket a figyelmeztetéseket kommunikáljuk lovunk felé

- a szár rövidítésével, egy pillanatnyi megtartással,
- és a derék szintén pillanatnyi meghúzásával* (fél-felvétellel lásd 6.4.)

***A derék meghúzásának magyarázata**

Az eddig laza, engedő has-és hátizom megfeszül, már nem követi a lovas csípője a ló mozgását, hanem ellentart. A felsőtest pozíciója továbbra is függőleges. A szár megtartása legalább ilyen fontos, mert ha „túl sok" a lovas keze, „túl erős", a lónak a legérzékenyebb pontján okoz fájdalmat, ezzel ismét csak ellenkezést, esetleg „elrohanást" vált ki. Ha pedig nem engedi vissza időben a szárat, szintén helytelen jelzést küld a lónak. Ez a „lovas érzés" felé vezető út fontos része!

Ennek a műveletnek annyira röviden, gyorsan kell történnie, hogy kívülről szinte észrevétlen maradjon.

A „Lépés állj!" magyarázat előtt célszerű ezt elmondani a tanítványunknak.

„Megkülönböztetjük a lépésben, ügetésben, vágtában való megindításhoz, a jobbra, illetve balra állításhoz, a félfelvételhez stb. szükséges segítségeket. Minden ilyen segítség több befolyásból áll, amelyeket egyszerre kell alkalmaznunk, ha meg akarjuk értetni magunkat lovunkkal. Ezért sosem csizma- vagy szársegítségekről beszélünk, hanem mindig csak a csizmával, szárral stb. való befolyásokról.

A lovasnak tehát kezdettől fogva meg kell tanulnia a helyes segítségadást A legegyszerűbb segítségekkel kezdjük: a lépésben és ügetésben való megindulás és a felvétel segítségeivel. Ezeket azért a legkönnyebb végrehajtani, mert a szükséges befolyások jobbról és balról egyformán és a testsúly áthelyezése nélkül adhatók. Ennél nehezebbek azok a segítségek, amelyeknél a szárral és csizmával kifejtendő befolyásokat jobbról és balról külön-külön kell alkalmazni. Ezért ezeket az elején álló lovon gyakoroljuk, mivel mozgásban a lovas addig,

amíg még egyensúlyával küszködik és a ló mozgását nem képes kellő simulékonysággal követni, sokkal inkább megmerevíti magát, mindenekelőtt akkor, ha ilyen, különböző befolyások végrehajtását követelik tőle."

(Willhelm Müseler: A lovasoktatás kézikönyve (Lovasakadémia 7.), Mezőgazda, Bp., 2000, 28. o.)

„A derék meghúzása közben a gerincoszlop alsó részét (a gerincoszlop és a medence közötti összeköttetést biztosító keresztcsonttal együtt) előretoljuk. A medence hátulsó része ezáltal lesüllyed, elülső része pedig felemelkedik, miáltal a két ülőcsont előretolódik."

(Willhelm Müseler: A lovasoktatás kézikönyve (Lovasakadémia 7.), Mezőgazda, Bp., 2000, 20. o.)

Fektessünk nagy hangsúlyt a lépésben történő feladatokra, mert ezek kivitelezése a legnehezebb. Lépésben könnyebb a lovasnak a saját mozdulatait kontrollálni, hiszen lassabb a gyakorlat végrehajtása, mint magasabb járművekben. Ugyanakkor a ló mozdulatait nehezebb koordinálni, hiszen hiányzik a lendület és a lebegési fázis.

„Nuno Oliviera, a XX. század egyik legnagyobb lovas mestere a fentiekkel ellenkezően a lépést tartotta a járművek anyjának. És vitathatatlanul igaza volt, hiszen amit lépésben nem tud végrehajtani a lovas, azt sem ügetésben, sem vágtában nem tudja magas minőségben végrehajtani. Ami lassú mozgás közben nem megy, az gyorsan sem fog sikerülni."

(Göblyös István http://zablaeskengyel.blog.hu című blog)

5.1 „LÉPÉS ÁLLJ!", „LÉPÉS INDULJ!" (1. gyakorlat)

A szár fogásánál megtanult dolgokat itt átismételhetjük. Mint korábban említettem, lova válogatja a szár megtartásának támaszkodási erősségét: lépésben, ügetésben és vágtában egyaránt.

A „LÉPÉS ÁLLJ!" MAGYARÁZAT:

- Én ezt az egyik tömeg mértékegységünkkel szoktam szemléletesebbé tenni, minthogy az adott ló 10 dkg-os támaszkodás mellett lép (ezt még a kicsik is el tudják képzelni, pl. egy tábla csoki mennyire húzza a kezüket.)
- A „Lépés állj!" utasítás végrehajtása a derék meghúzásával kezdődik. „Feszítsd meg a hátad és a pocakod, de ne dőlj hátra, se előre!" Ezt úgy kell végrehajtania, hogy a két kézfej a csípő felé irányuló egyenletesen gyorsuló mozgást végezzen mindaddig (pl. 10 dkg – 20 dkg – 30 dkg), ameddig a ló meg nem áll. Itt pl. 30 dkg-nál megáll a ló.

- Megállás után lovasunk elszámol kettőig, majd enged a kezével kb. 15-20 dkg-ra, de nem 10-re, mert azt már félreértheti a ló, és egyszerűen elléphet. Ebből az erősségből érti meg, hogy a kérés a „Lépés állj!" volt. Azzal, hogy engedtünk neki egy kicsit, megdicsértük.
- A lépés indítása a két csizma összezárásával, a csípő megtolásával, majd a kezek engedésével (10dkg-ra) zajlik. A csizmák impulzusszerűen adják a segítséget, ne nyomjuk folyamatosan a ló oldalát!

„A lábszárak hatása: közvetlenül a heveder mögött előrehajtó; ehhez a lovasban már az első lovaglóórák során kifejlődik az érzés, ha azt tapasztalja, hogy lovát álló helyzetből mindkét lábszár odaszorításával, nyomásával vagy odaütögetésével megindulásra késztetheti;"

(Willhelm Müseler: A lovasoktatás kézikönyve (Lovasakadémia 7.), Mezőgazda, Bp., 2000, 29. o.)

HIBÁK (folyamatosan javítandók):

- Túl durván nyúl a szárhoz.
- Nem érzi, mikor engedjen, ezért hátralépni kezd a ló.
- Nem egyformán dolgoznak a kezek, ezért oldalirányban ellép a ló.
- Nem egyformán terheli a nyerget, ezért oldalirányban ellép a ló.

A feladatokat a helyes végrehajtás érdekében bemutathatjuk vagy egy jobb lovassal is bemutattathatjuk. Az óra elején, végén vagy akár közben is, ha a magyarázatra nem sikerül lovasunknak kellő módban végrehajtani a feladatot.

Lovardája válogatja, hogy engednek-e használni hangsegítséget előre hajtás és megállítás során. Ezt mindenki döntse el, ló és lovarda függvényében.

5.2. A LÓ IRÁNYÍTÁSA (2. gyakorlat)

A magyarázat megkönnyítése érdekében érdemes egy egyenes kormányú (esetleg kimustrált) mountain bike-ot beszerezni. Nagyon jól modellezhető vele a szár és a zabla működése, s ennek hatása a ló szájára.

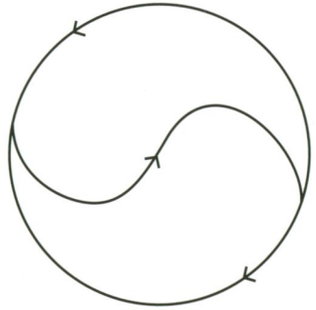
A feladat előkészítése: a bicikli kormánya modellezi a zablát. Valaki tolja a biciklit, a „lovas" pedig a kormány két végére erősített „szárat" tartja és megpróbál íveket leírni vele, s bekanyarodni mindkét irányba. Ezt csak akkor tudja megtenni, ha végig „feszül" a szár: az egyik kéz húz, másik megtart, és az ív mértékének megfelelően enged.

Hibás végrehajtás esetén a kormány keresztbe fordul, és nem írja le a megfelelő ívet.

Kerékpáros feladat

Ha sikerült ezt szemléltetni, vagy akár csak elmagyaráztuk ezzel a példával, akkor következhet a lóra ülés.

A feladat végrehajtása körkarámban ajánlott. Először futószáron kezdjük a feladatot, majd a lovasunkat elengedve gyakoroltatjuk a „Körben válts!" feladatot. Hasonlíthatjuk – kicsiknek – ezt egy S-betűhöz a körbe beleírva.



HÁZI FELADAT:

A „körben válts" vonalának lekövetése a földre rajzolt nyom mentén.

Ha a kéz már kellőképp koordinált és biztos a mozgása, hozzávesszük a csizma segítségét is. Először természetesen külön foglalkozunk ezzel, hiszen nehéz egyszerre mindkettőre figyelni.

A csizmasegítség irányításnál

MAGYARÁZAT KICSIKNEK:

- Ha jobbról érintelek, balra mész, ha balról, akkor jobbra! (Akár meg is érinthetjük ujjunk hegyével tanulónk kis bordáit).

MAGYARÁZAT NAGYOKNAK:

- Hogyan hajlik a csizmánk köré a ló, s ezáltal alakul ki hajlításban az ív kilovaglása, ezzel egy időben megtörténik az irányváltás.

A feladat zárásaként, ha már a körkarámban jól megy az irányítás, kimehetünk a nagypályára hosszú futószárral. Lovasunkat, ebben az esetben, csak akkor korrigáljuk, ha végképp nem sikerül helyes irányban haladnia.

6. IRAMVÁLTÁSOK, SEGÍTSÉGEK

Ha lovunk egy adott jármódban és tempóban halad, akkor a lépés hosszának nyújtásával és rövidítésével fokozhatjuk, vagy csökkenthetjük a tempóját.

Minden segítséget megelőz egy fél-felvétel, amivel figyelmeztetjük lovunkat, hogy egy új feladat következik.

Ne felejtsük el a hangsegítséget sem! Használjuk, használtassuk, ha a lovunk alkalmas erre, és ezzel más lovast nem zavarunk!

Nálunk a lovak, csizmasegítséggel kombinálva, „ketyegésre" lépésből ügetésbe váltanak, és „cuppogásra" pedig beugranak vágtába. Futószáron már így idomítunk. Szükséges a hanghoz a csizmasegítség is, így a sok cuppogás nem eredményez a kis lovasunknál hirtelen vágtát, amikor nem számít rá.

6.1. LÉPÉSNYÚJTÁS CSIZMA SEGÍTSÉGGEL (1. gyakorlat)

Lépés nyújtása, ütemesebb munka lépés megkívánása. Itt a váltott oldali csizmák zárnak a ló oldalához (hangsegítséggel, ahol lehet). Lovarda, emellett idomítás, edző válogatja, hogy váltott csizma zár a ló oldalához, vagy mindkettő csizma egyszerre.

Ez nagyban függ a helyi lovak idomítottságától. Hallottam olyan esetről, hogy a lépéshosszabbításnál, csak úgy, mint az ügetés indításánál, mindkét csizma odazár. Ez megzavarhatja a lovat, nem tudja eldönteni, hogy most pontosan mit is akarnak tőle. Minden apró körülményt figyelembe kell venni, hiszen a magasabban képzett lovaknál pl. piaffe csizmasegítség, a váltott oldali csizmasegítséggel keveredhet össze. Mindenki, aki oktat, tudja, hogy mire „nyújt a lova", de érdemes megemlíteni, hogy erről is tudjon a lovas (esetleg, ha máshol, máskor, máshogy kérik).

Gyakoroltassuk a lovasunkkal a feladatot, de ne hagyjuk, hogy folyamatosan pumpálja, mert az egy idő után immunissá teszi lovunkat erre az ingerre.

HIBÁK:

- Gyakori hiba, hogy a lovas nem követi a lépések ritmusát. Van, aki megsorozza, úgy jár a lába, de van, aki 2 másodpercenként bök csak egyet.
- Feltétlen el kell mondani, amit a cowboy filmekben látnak, az „NEM KÖVETENDŐ" példa! (A lábszár oldalra kilendül, majd onnan adja a „csizma segítséget.).

HIBAJAVÍTÁS:

- Próbáljunk ütemezni **„jobb-bal-jobb-bal"** vagy **„Csizma-csizma-csizma"**; Az általunk kért első csizma segítségeknél – amit esetleg már az oktatás előbbi fázisaiban kérhettünk a ló elindításánál – lépés-ügetés átmenetnél javasolt odamenni lovasunkhoz, és kézzel megmutatni a csizma helyes mozdulatát, esetleg az erősségét is.
- Mivel a csizma segítsége mindig az azonos oldali hátsó lábat lépteti, így akkor hatékony ez a segítség, ha ezt lovasunk éppen eltalálja. Ügyeljünk arra, hogy az oktatási szakasz elején ezt még ne követeljük meg! A jó iskolalovak végre fogják hajtani a lépésnyújtást akkor is, ha pont nem az a csizma dolgozik, amelyiknek kellene. Csak hagyják végre abba a pumpálást!
- Pihenésképpen figyeltessük lovasunkkal az ülőcsontok emelkedését – ez jelzi a hátsó láb előre lépését, és majd erre tud hagyatkozni, tudja figyelni kis tanítványunk. Kérjünk tőle visszajelzést! Mondja, mutassa, hogy melyik oldala emelkedett meg!

6.2. LÉPÉS NYÚJTÁSA A CSÍPŐ TÁMOGATÓ MOZGÁSÁNAK SEGÍTSÉGÉVEL (2. gyakorlat)

Ebben az oktatási fázisban nem javasolt. Elegendő a csizma és a hang. Ezt a feladatot, amíg a csizma segítség nem megy, ne is végeztessük! Ámbár a segítségeket együttesen kell használni.

A csípő segítség, ha rosszul hajtják végre, pont az ellenkezőjét válthatja ki a lónál.

MAGYARÁZAT:

A ló hátán van egy „hátizsák", ami jelen esetben a nyereg és a lovas együttesen alkot. Ha a „hátizsákot" a lépések ütemében előre mozdítjuk, akkor a rögzítés miatt, valamint amiatt, hogy a lovas eggyé válik a nyereg közvetítésével a lóval, előre mozdítja a ló tömegét, így elérhető a kívánt lépésnyújtás.

Amennyiben – és ez gyakori HIBA – előre is és hátra is mozog a csípőnk, azaz a „hátizsák", akkor amennyit előre hajtunk, ugyanannyit fékezünk is rajta, mert megtörjük a ló mozgását.

Tehát a jó ütemben alkalmazott segítségnyújtás: léptet – utána enged – és akár felvesz.

Ezért figyeljünk a gondos magyarázatra! Ha nem megy a végrehajtás, akkor későbbi órák alkalmával térjünk vissza rá. Addig is mutassuk, vagy mutattassuk be!

Lovarda, oktató, helyszín és lova válogatja, hogy kérünk-e lovasunktól hangsegítséget, amikor iram vagy jármód váltás van.

A hangsegítség előnye:

- A legfinomabb segítség egyike (a testsúlyáthelyezés és a „gondolatátvitel" után).
- Ha erre indul a lovunk, még az egészen fiatal lovasok is – akik nem tudnak úgy csizmasegítséget alkalmazni, mert nem és le a lábuk a nyeregszárny alá – képesek lesznek így a lovukat indulásra, gyorsításra késztetni.

Hátránya:

- Zavarja az egy (fedeles) légtérben körülöttük lovagló lovasok lovait.
- Később, ha díjlovas versenyeken szeretne indulni, nem használhat a lovas hangsegítséget, és a megszokásról nehéz leszokni.

Mi úgy szoktuk mondani, hogy a segítségek sorát (testsúly, hang, csizma, pálca, sarkantyú) maximum a dinamit tudja zárni, ha már a (sarkantyú) segítségre is immunis lesz oktató lovunk.

HIBÁK:

- Sajnos sokan túl korán, tévesen adnak sarkantyút lovasukra.
- Egy elindíthatatlan ló lovasunknak hamar kedvét szegheti.
- A sarkantyú pont az érzékenyítés fegyvere, tompa lóra tilos használni! Nem arra való. Csak tapasztalt, helyesen ülő, segítségeket helyesen adó lovasnak való, amikor már olyan finoman „bök", hogy az nem is látszik. Azt gondolom, az alapfokú lovasoktatásnál nincs helye.
- Pálca használattal is óvatosan bánjunk!

6.3 LÉPÉSBŐL ÜGETÉS, ÜGETÉSBŐL LÉPÉS (3. gyakorlat)

A négyütemű lépésből lovasunk kétütemű ügetésbe indítja lovát. Fél-felvétel után lovasunk odazárja a csizmáját a ló mindkét oldalához, közben a kezével enged a száron annyit, hogy azért a kontakt megmaradjon a ló szájával.

Az ügetésből lépés feladatra váltást is fél-felvétel előzi meg. A gyakorlat úgy folytatódik, mintha teljes felvételt csinálnánk. Azon a ponton, ahol a ló lépésbe teszi vissza magát, engedő kézzel és mozgást követő csípővel jármódban megtartani a lépést.

HIBA:

- Ha az átmenetek után a lovas nem képes cél-jármódban tartani lovát és az visszaesik az előző jármódba.

HIBAJAVÍTÁS:

- Gyakoroltassunk több **„Lépés indulj!"** és **„Lépés állj!"** feladatot.

6.4. FELVÉTEL (4. gyakorlat)

Megkülönböztetünk fél és teljes felvételt. Míg a fél-felvétel felkészíti a lovat a következő feladatra, addig a teljes felvételnek mindig egy megállás a végeredménye, amit félfelvételek sorozatával érünk el.

Lovagoltathatjuk lépésből, ügetésből és vágtából, amit a lovasunk és lovunk felkészültségi szintje határoz meg.

A jármódok közti átmenetek az elengedtetés fontos eszközei.

A feladat lovasunktól is koncentrációt igényel. Figyeljünk arra, hogy csak addig csináltassuk, amíg a végrehajtás helyes.

6.5. FÉL-FELVÉTEL (5. gyakorlat)

A fél-felvételek végrehajtását már futószáras oktatásnál is lehet gyakorolni, de leginkább az önálló lovaglásnál van jelentősége. Minden feladatot megelőz ez a figyelemfelkeltő segítség. Ez a derék – testsúly – csizma kombinációja.

Mint említettem, megkülönböztetünk fél- és teljes felvételt. A fél-felvétel készíti fel a lovat a soron következő feladatra.

Az elnevezés ellenére itt nem a szárakon leadott segítség intenzitása a lényeg. A fél-felvétel lovaglásánál a lovas sohasem húzza durván a szárakat, hanem zárja az öklét, vagy mozdítja a csuklóját.

A fél-felvétellel vagy egy új feladatra készítjük fel a lovat, figyelmesebbé, koncentráltabbá tesszük, vagy éppen ezzel módosítjuk a lendületét, tempóját, mozgásának intenzitását.

„Minden feladatot (megindulás lépésben és ügetésben, felvétel, fordulat, beugratás vágtába) egy félfelvétel előzzön meg. Ennek a félfelvételnek a lovaglásakor a lovas húzza ki magát, nyújtózzon ki, alsó lábszárai hassanak a lóra. Így javítja ülését, és ezzel egy időben éreznie kell, hogy a félfelvétel átment-e, a ló engedelmeskedett-e neki· és ahhoz, hogy a lovas érezni tudjon, elengedetten kell ülnie."

(Willhelm Müseler: A lovasoktatás kézikönyve (Lovasakadémia 7.), Mezőgazda, Bp., 2000, 18. o.)

6.6. ÜGETÉS NYÚJTÁSA (6. gyakorlat)

Az ügetés nyújtásának tanítására az osztálylovaglásnál (önálló lovaglás) kerülhet sor. (Például a lovarda hosszanti fala mentén vagy az átlókban).

Az ügetés nyújtását a két csizma zárásával hajtjuk, hajtatjuk végre.

- Könnyű ügetésnél társul a csípő – egy gondolattal – megelőző mozdulata, az emelkedés fázisában, amikor a csípő előre lendül, a „hátizsák effektus" lép érvénybe. Az egy gondolattal lassabb emelkedés ellenkező hatással van a lóra, tehát lassítja az ügetést.
- Tanügetésnél az ellendített csípő és az ülőcsontok lefelé irányuló nyomása előrehajtó hatású.
- A kétpontos ülésben a csizmák zárásával nyújtjuk az ügetést. Ezt azokkal a lovas tanulókkal kísérelhetjük meg, akiknek nagyon stabil a kétpontos ülésük lépés és ügetés közben is.
- Az előrébb kerülő súlypont is rásegít a fokozásra, nyújtásra.

Magyar díjlovagló Bajnokság Póni Kategória bronzérmesei – Plutzer Zsófia, Haverstein's Olympic nyergében
(fotó: Hajdu Krisztina – lovasfoto.hu)

7. JÁRMÓDOK TANÍTÁSA – VÁGTA

A vágta egy háromütemű jármód, ellentétben a kétütemű ügetéssel.Ebben a jármódban a ló háta egyszerre végez előre-hátra hintázó, és fel-le liftező mozgást.

Annak érdekében, hogy se a lovunk hátában, se a lovasunk fenekében ne tegyünk kárt, javasolt voltige-hevederrel felszerelt futószáron kezdeni a vágtázás tanítását. Célszerű erre a feladatra egy egyenletesen vágtázni tudó lovat választani, hogy a mozgást megérezze lovasunk.

7.1. VOLTIGE HEVEDERREL ÜGETÉS ÉS VÁGTA (1. gyakorlat)

MAGYARÁZAT:

A ló háta libikókaként billen előre-hátra, fel-le. Először a csípőnket kell hátulról előre tolni, majd onnan megint – miközben a ló eleje emelkedik – hátra kerül a csípő. Ezután ismét ezt az előre irányuló tolást kell végrehajtani laza csípővel úgy, hogy az ülőfelületről ne emelkedjen fel a fenék.

FONTOS!
A kapaszkodókat foghatja a lovasunk, de a cél az, hogy a későbbiekben enélkül legyen képes mind ügetni, mind vágtázni.

Hívjuk fel a figyelmet arra, hogy az egyik legnehezebb feladat, a vágtából ügetésbe való iramvisszavétel. Ennél a tempónál nem elhanyagolható szempont a centrifugális erő, amely hat a lovasra is. Ezért mondjuk el, hogy nem kell bedőlnie, de próbálja meg a ló kör közepe felé eső szemét nézni.

Ezt a feladatot addig gyakoroljuk, amíg minimális kapaszkodással nem megy a vágta.

„Ahogyan egy hintát derékizmaink megfeszítésével lengésbe hozhatunk, éppúgy hajthatjuk előre a lovat is. Ha pedig a ló mozgásban van, ugyanilyen módon kerülhetjük el a ló mozgásától való elmaradást; ez a mozgáshoz való hozzásimulás, annak követése. Ha a lovas megtanulta a helyes megindulást, a mozgás követése sem okoz problémát – a számára – ha azonban ezeknek csak egyikére nem képes, akkor a másikat sem tudja helyesen."

(Willhelm Müseler: A lovasoktatás kézikönyve (Lovasakadémia 7.), Mezőgazda, Bp., 2000, 19. o.)

HIBÁK:

- Lovasunk nagyon kapaszkodik a voltige-hevederbe.
- Túlságosan előredől, ami megakadályozza a csípő ellazulását.
- Túlságosan hátradől, ami nagymértékű kapaszkodást eredményez, és túlzottan előreveti a lábait.
- Sarokkal kapaszkodik, ez érzékeny oldalú lónál nagy bajt okozhat, és szintén bemerevíti a csípőt.

HIBAJAVÍTÁS:

- Csak két ujjal fogja meg a kapaszkodókat.
- Csak a külső kezével fogja a kapaszkodót.
- Folyamatos visszajelzés a felsőtest tartására.
- Felhívni a figyelmét, hogy emelje fel a fejét, a ló két füle közt tekintsen előre.
- A voltige-heveder kapaszkodójának alsó ívét fogatjuk meg.

7.2. VÁGTA NYEREGBEN (2. gyakorlat)

- Első kápán fogással
- Nyakszíjba kapaszkodva

Az első lépcsőfok a nyeregben való vágta gyakorlása körkarámban. Ha a lovasunk már biztosan ül a nyeregben, az önálló vágtázás újabb fokozatra lépéséhez érdemes terepre menni egy nyugodt lóval. Ehhez nagy segítség, ha van emelkedő. Ez több szempontból is előnyös. A ló az emelkedő miatt nem tud annyira felgyorsulni, mint sík terepen. Lassú vágtamozgást eredményez az emelkedő, ezért a lovas a vágta kiülésének technikáját passzív formában tudja elsajátítani. Felfelé menet a lovas visszacsúszik a nyeregben arra a pontra, ahonnan előre irányuló mozgással „keni" a nyerget (így a lovas ülepe teljes kontakttal az első kápa felé mozdul a nyeregben).

A későbbiekben – vagy ha valaki nagyon nem érzi meg a mozgást – előre szoktam venni a kétpontos ülésben kezdett vágtát. Persze csak akkor, ha már ügetésben megy. Van olyan lovas, aki hamarabb ráérez a mozgásra, ha megfordítjuk a gyakorlatokat.

Lovasunk először nagy területen vágtázzon, majd időről-időre szűkítve a mozgásterét, az esetleges irányváltásokat és patanyom-figurákat követve gyakorolja a vágtázást.

Tereplovaglás (a képen: Németh Csilla, Paczári Hédi)

Vágta nyeregben kikönnyítve

FONTOS!
Lovasunk fejlődése közben figyelemmel kell lenni arra, hogy új mozgás bevezetésénél széteshetnek az eddig rögzült ismeretek. Ha ezt tapasztaljuk, akkor javasolt futószárra visszaültetni a tanulót. Érdemes átismételni az eddig tanultakat. Persze ez nem csak itt, hanem az előzőekben is követendő példa. Léptessük vissza egy szintet, ha valami nem vált automatikussá!

SOMOGYI KÖNYVTÁR 957401 1881

A képen: Pátonay Petra, Orbán Kira, Kovács Rebeka

8. ÖNÁLLÓ LOVAGLÁSNÁL, VAGY OSZTÁLYLOVAGLÁSNÁL ALKALMAZHATÓ FELADATOK

Az alábbi gyakorlatokat nem taglalom hosszasan, mivel a szakirodalmi kiadványokban részletesen nyomon követhető a pontos végrehajtás. Fontosnak tartom azonban rögzíteni, hogy mi a cél az adott feladatnál.

„Váltás a szögletből. Ilyenkor az egyiknek a másik mögött át kell csúsznia. (Többnyire lépésben vagy rövid ügetésben.) Jobbra, balra át. Nagy kör. Kis kör. Közepéből és kis kör, Közepéből sorban; a hol legyező formában jönnek össze. Huzódás jobbra és balra – a falig hol sorban többször körül hagyom őket lovagolni míg ez szép folyvást és csendesen megyen. Ezután a közepére huzódnak és kettősen közepéből előre indulnak, stb. (…) Az osztálylovaglásnál mind a férfi- mind a nőtanítványokkal sokszor hagyok lovat cserélni, mert ezt különösen jó gyakorlásnak találom."

(Gróf Széchenyi Dénes: Adalékok a lovaglás oktatásához, Historiaantik Könyvesház, 2013, 51-52. o.)

8.1. ÁLLÍTÁS, HAJLÍTÁS (1. gyakorlat)

Ezeknél a gyakorlatoknál lovasunk már ismeri a végrehajtás pontos módját, amelyet rögzítettünk a futószáras oktatás közben. Itt gyakoroltathatjuk vele a lelovagolt tér nagyságának felmérését: a nagy ívektől kezdve, majd egészen lecsökkentve, közben egyre növelve az egymást követő feladatok sűrűségét.

Lovasunk ezeket a tapasztalatokat tereplovaglás közben is alkalmazni tudja, amely egyúttal nagyon jó gimnasztika a lónak.

Az állítás meghatározása:

A ló feje és nyaka martól a két szár által állított. A ló törzse egyenes, feje az állítás irányában elfordul annyira, hogy a lovas a ló szemboltozatát látja, a ló fülei egy magasságban vannak. Az állítás előkészítő feladata a kiskörnek a combra való engedésnek és az első láb körüli fordulatnak. *(lásd: következő oldal)*

A hajlítás meghatározása:

A ló teljes testhosszban, tarkótól a farok tövéig meghajlik a belső csizma köré, amely a hevederen helyezkedik el. Ebben az esetben a külső íven lévő izmok nyúlnak, a belsőn lévők rövidülnek. *(lásd: következő oldal)*

Állítás

Hajlítás

8.2. ALAPVETŐ PATANYOM FIGURÁK (2. gyakorlat)

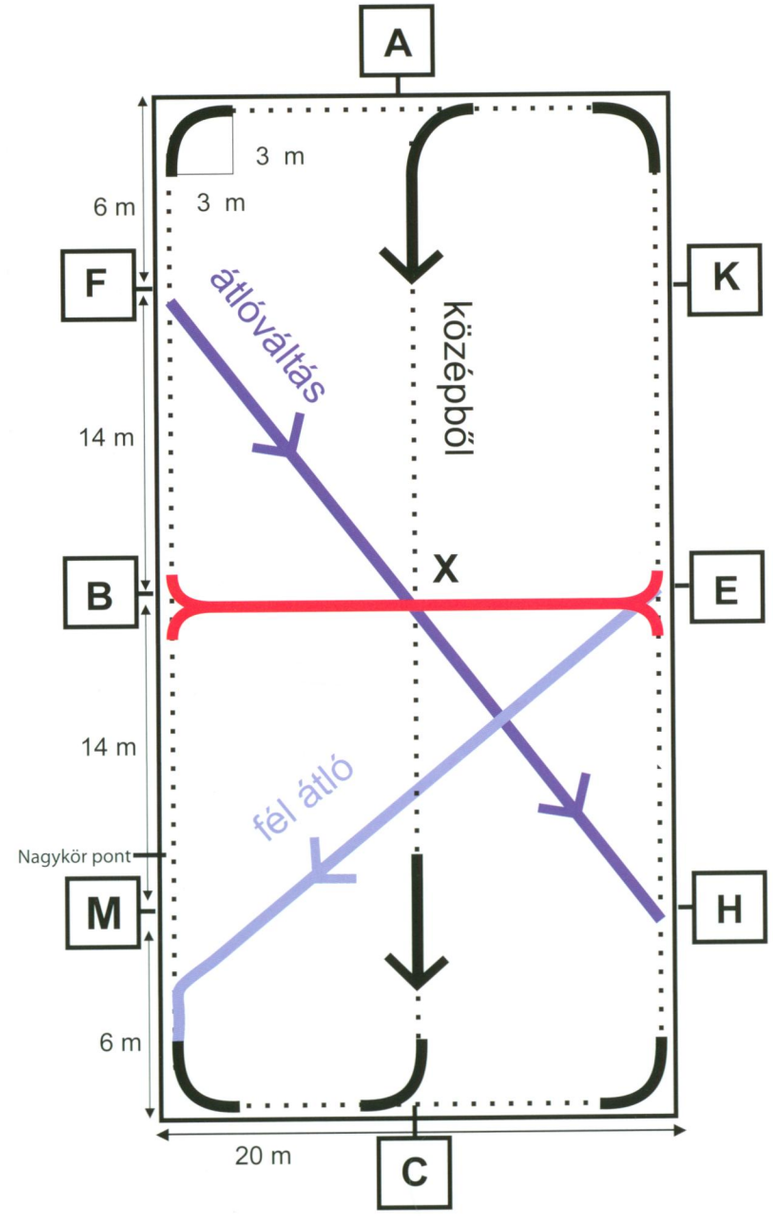
Haladjunk a legegyszerűbbtől a nehezebbekig! Ne lépjünk tovább, amíg nem megfelelő a végrehajtás!

Amennyiben komolyabb tudású lovasról van szó, ló és lovasa érdekében egyaránt, bemelegítésként mindig kezdjük a könnyebb feladatokkal. Figyeljünk arra, hogy a sorrendet rendszeresen váltogassuk, nehogy a ló megszokja a mozgássort, és automatikusan végezze a fázisokat!

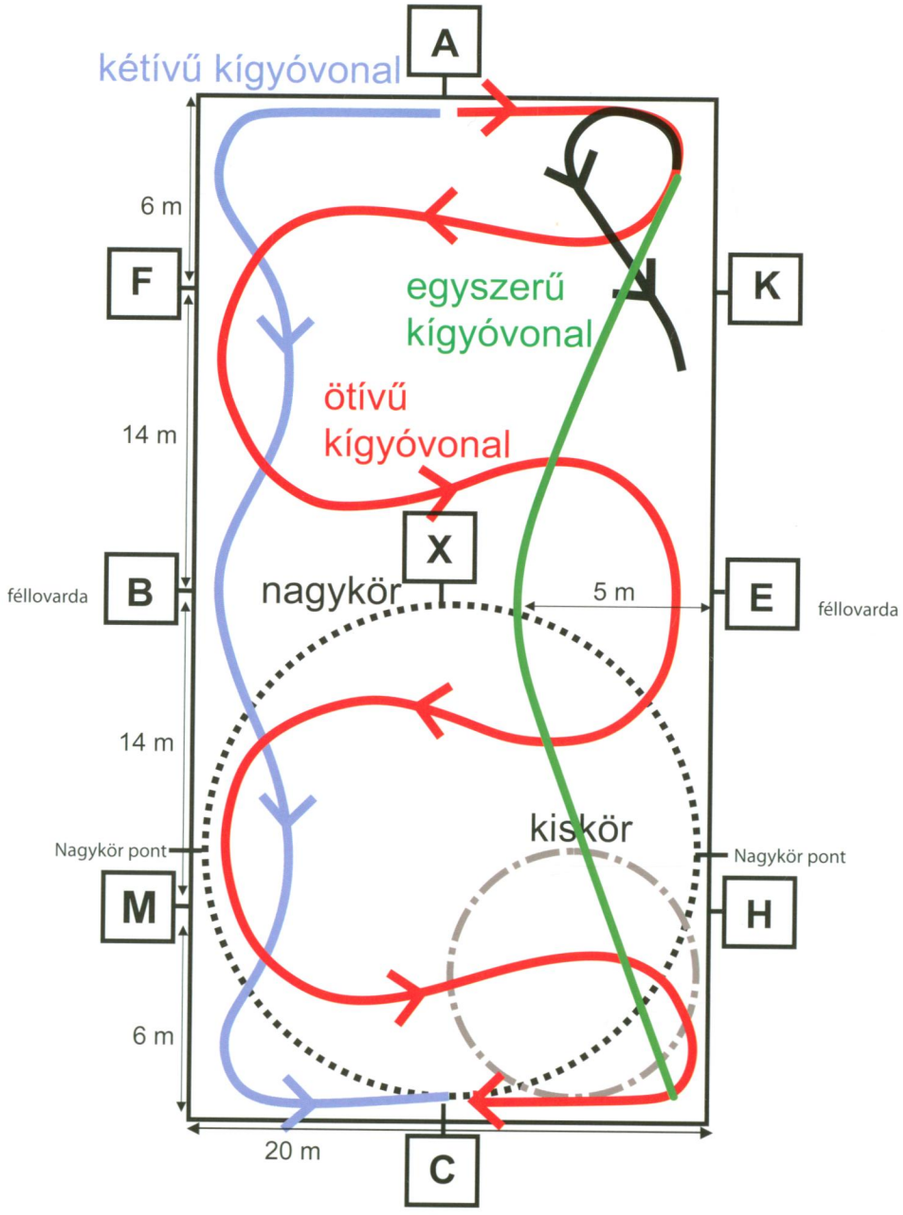
Íme, egy ajánlott sorozat:

1. Átlóváltás, fél lovarda kézváltással, vagy anélkül, átváltás középből.

2. Nagykör, kiskör, körben válts, egyszerű kígyóvonal, több ívű kígyóvonal.



Átlóváltás, fél lovarda kézváltással, vagy anélkül, átló középből.



Nagykör, kiskör, átló váltás, egyszerű kígyóvonal, több ívű kígyóvonal.

8.3. KÖNNYŰÜGETÉS – TANÜGETÉS – KÉTPONTOS ÜGETÉS ÜLÉSHELYZETÉNEK VÁLTOGATÁSA (3. gyakorlat)

Erre a gyakorlatra akkor kerüljön sor, ha az ülésegyensúlyt szeretnénk fejleszteni. Emellett nagyon jó az ütemesség és a sebesség érzékelésére. Váltogassuk ezeket a helyzeteket a lovaglópályán kijelölt helyeken vezényszóra, vagy adjuk ki, hogy meghatározott számú ütemet egyik, másik, illetve harmadik pozícióban lovagolja lovasunk.

8.4. ÖNBEVALLÁSOS HELYES LÁBRA ÜLÉS KÖNNYŰ ÜGETÉSNÉL ÉS LÉPÉSNÉL (4. gyakorlat)

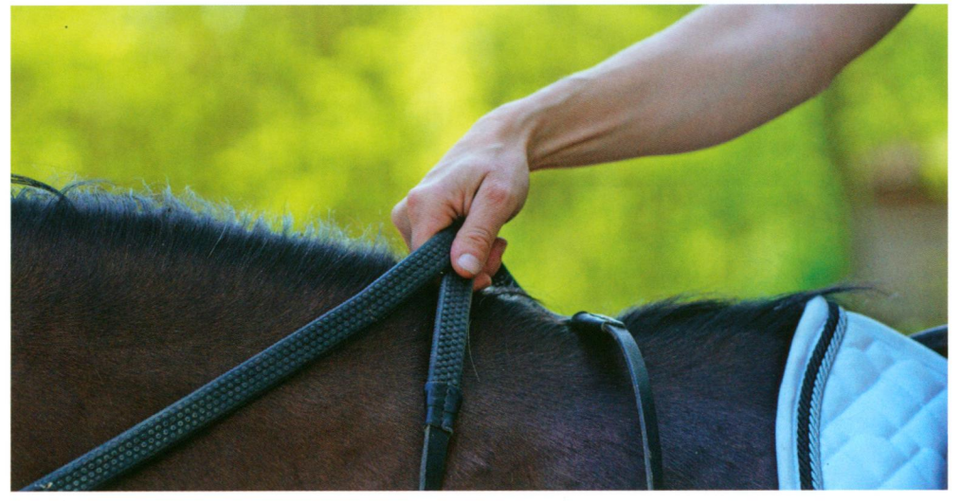
Könnyűügetés közben a lovas üljön tanügetésbe! Pár ügető lépés erejéig hunyja be a szemét, majd kezdjen könnyűügetésbe, és még csukott szemmel próbálja megmondani, hogy a helyes lábra ült-e, vagy sem. (Mókás feladat és segít megtanulni „érezni" a ló mozgását.)

A lovas megpróbálja négy lábon megállítani a lovat, majd csukott szemmel elindítja a lépést. Mondja el, hogy a ló melyik hátulsó lába lépett el először a talajról.

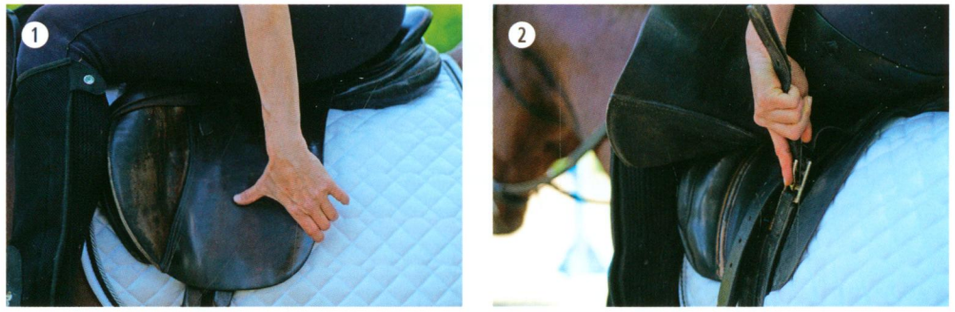
8.5. HEVEDER ÉS KENGYELÁLLÍTÁS (5. gyakorlat)

A heveder húzását és a kengyel állítását először egy helyben, majd menet közben gyakoroltassuk. A feladat alapkövetelménye, hogy a lovas tudja egy kézben fogni a szárat. Az első gyakorlásnál menet közben haladjunk lovasunk mellett, ezzel segítve őt.

Hevederállításhoz mindenképpen előre, a nyereg elé kell rakni a lábat. Kengyelállításnál viszont többféle technika is van.

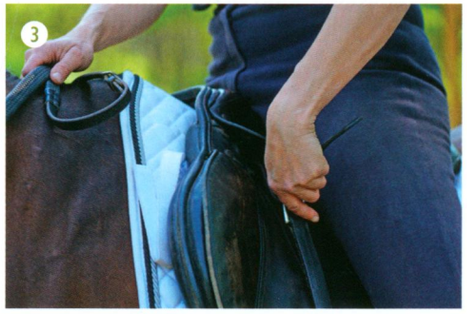


Egykezes szártartás



Heveder húzás

Kengyel állítás



8.6. LÓRÓL VALÓ ÖNÁLLÓ FEL ÉS LESZÁLLÁS (6. gyakorlat)

Ez a feladat megköveteli, hogy a ló és a lovas méretei összhangban legyenek.

Nagyobb súlyú lovast csak akkor tud vállalni egy oktató, ha van olyan lova, amire rá tudja ültetni. A lovas nem biztos, hogy önerejéből – a szokott módon – képes lóra ülni, esetleg az oktató sem bírja a szokott módszerrel a nyeregbe segíteni. Ebben az esetben a lovast megtaníthatjuk dobogóról nyeregbe szállni. A fel- és leszállást többször is megismételtethetjük az óra elején, vagy a végén.

A lóra ülés standard mozzanatai

„Felüléshez a lovas a ló bal oldalához áll, háttal a ló fejének.

- *A bal kéz úgy fogja meg a szárat a sörény fölött, hogy a bal szára kisujj és a gyűrűs ujj között, a jobb szár pedig a tenyérben fekszik. A szárak nem lógnak, illetve nyugtalan lovak esetében feszesek.*
- *A lovas olyan mértékben lép el a lótól jobbra hátrafelé, hogy a bal lábát a kengyelbe helyezhesse.*
- *A szárat tartó kéz megmarkolja a sörényt, míg a jobb kéz a kengyelszíjat ragadja meg, és a ló felé elfordítja.*
- *A bal lábfej a talp legszélesebb pontjáig a kengyelbe csúszik, a bal térd pedig megtámaszkodik a nyergen, nehogy a csizma orra elérje a lovat.*
- *A lovas jobb lábával lábujjhegyre áll, jobb kezével megragadja a hátulsó kápát,megkapaszkodik a sörényben vagy a nyereg elülső részében, bal lábával beletámaszkodik a kengyelbe, bal térdét a nyeregnek támasztja, és a jobb láb erőteljes elrugaszkodásával felső testét előre döntve fellendül.*
- *A jobb kéz az elülső kápán megtámaszkodik, míg a jobb láb lassan áthalad a far felett, és a lovas óvatosan belesimul a nyeregbe.*
- *A jobb láb megkeresi a kengyelt és bele lép, a lovas elrendezi a szárakat."*

(S. Miesner – M. Putz – M. Plewa – A. Frömming: A jól képzett lovas, Mezőgazda Kiadó, 2005, 58. o.)

Felszállás mozzanatai – ajánlott verzió:

- A szárakat egy kézbe összefogva a nyereg elé rakjuk. A baltavágás környékére, mert amennyiben ellép a ló, van helyünk, hogy meghúzzuk a szárat. Ha a nyereg markamrájára helyezzük, akkor nem tudunk, csak rövidítés után megálljt parancsolni lovunknak.
- Jobb kézzel belesegítjük a kengyelbe a lábat úgy, hogy a térdünk a nyeregnek támaszkodik, de a lábfejünk és mi is előre nézünk. Ez azért jó (ellentétben a „sztenderd" lóra szállással), mert látjuk a ló füleit. Ez sok mindent elárul és nem „áll bele" a lábfejünk a ló oldalába, amíg előre fordulunk.
- Jobb kézzel (ha a lovas elég magas) nyúljunk át a nyergen, és próbáljuk megfogni a túloldali nyeregszárnyat, vagy a kengyelszíjat! Így a felszállásnál, amint lehetséges, rögtön lefelé tudjuk nyomni, ami azért jó, mert nem fordul el a nyereg még akkor sem, ha lazább a heveder. Ha nem érjük el a nyeregszárnyat, akkor fogjuk meg a hátsó kápát, de amint feljebb kerülünk – amikor emelkedik a test –, mihamarabb fogjunk át a nyeregszárnyra vagy kengyelszíjra! A hátsó kápafogásnál a fogást el kell engedni, amíg a láb átlendül a nyereg felett.
- Vegyünk lendületet, a támaszlábbal rugaszkodjunk el a talajtól, a kengyelben levő láb térdét pedig nyomjuk a nyeregnek, hogy ne csúszhasson előre!
- Ahogy nyúlik a térd és feljebb kerülünk, dőljünk a felső testünkkel a ló marja felé, és közben emeljük át a támaszlábat – enyhén hajlítva – a nyereg felett.
- Engedjük magunkat óvatosan úgy a nyeregbe, hogy átgördülve a szeméremcsonton, helyezzük a fenekünket (ülőcsontokat) az ülőfelületre.

A lóra ülés általam ajánlott mozzanatai

„A mi pedig a fölülés módját illeti, legpracticusabbnak tartom, ha a lovas a baloldaloni fölülésnél, a bal kézzel a sörényt fogja és a jobb kézzel, nem a nyereg hátulsó szélét vagy kápáját, – mint az szokásos – hanem az elöl levő nyeregkápát.

E fölülési mód talán nem oly csinos, és a lovas nem áll oly egyenesen a kengyelben, míg a jobb lábát átveti, mint az átalánosan elfogadott móddal; hanem azon nagy előnye van, hogy a jobb kéz nem ereszti el a nyeregkápát az alatt, hogy a jobb láb elvégzi az említett tempót. A kápának ezen elerésztése sok rossz esésnek volt oka, mikor a ló épen azon pillanatban egy rángást tesz bal felé, mert olyankor a fejjel többnyire előre esik az ember. Magam is tudok több ily szerencsétlen esetet."

(Gróf Széchenyi Dénes: Adalékok a lovaglás oktatásához, Historiaantik Könyvesház, 2013, 29. o.)

„Leszálláshoz is ugyanolyan rendezetten állítsuk fel lovunkat.

- *A lovas bal kézzel, amellyel az elrendezett szárakat tartja, megtámaszkodik a sörényélen, a jobbal pedig az elülső kápán.*
- *A Jobb lábfejet kiveszi a kengyelből és a jobb lábát óvatosan átlendíti a ló háta felett.*

A jobb lábnak a bal oldalára való átkerülését követően a lovas:

- *vagy rugózó térddel a jobb lábával lelép a földre, miközben a bal térde a nyergen támaszkodik. A bal lábát kiveszi a kengyelből, és a jobb mellé lép vele.*
- *vagy mindkét kezével megtámaszkodik a nyergen, a bal lábát szintén kiveszi a kengyelből, és a földre csusszan.*

A kengyeleket az alsó kengyelszíjon felhúzzuk, és a hevedert néhány lyukkal meglazítjuk. Leszállás közben és utána sem szabad a lovat egyedül hagyni, hanem a szárat a karunkra vesszük, hogy a ló megijedéséből adódó baleseteket megelőzzük."

(S. Miesner – M. Putz – M. Plewa – A. Frömming A jól képzett lovas, Mezőgazda Kiadó, 2005, 58. o.)

A leszállás mozzanatai – ajánlott verzió:

Leszállásnál fontos – ha lovasunk osztálylovas már –, hogy rutinná váljon a szár kézben tartása a ló továbbra kontroll alatt tartása érdekében. Ez a mozdulat lassan rögzül, mivel a futószáras oktatásnál minden esetben az oktató fogja a lovat, míg az önálló lovaglásnál ez a segítség idővel megszűnik.

MAGYARÁZAT:

- Leszállás előtt győződjön meg a lovas, hogy biztosan helyben áll-e a lova.
- Nemzetközi szokás szerint mindig balra szállunk le a lóról, de ugyanúgy lehet változtatni is, mint a felszállásnál, hiszen ez a ló számára csak megszokás és gyakorlás kérdése.
- Vegye egy kézbe a szárat, majd tegye a kezét a sörényélre, hogy a leszállás pillanatában se rántson a ló szájába.
- Mindkét lábát vegye ki óvatosan a kengyelből. (Ez kevésbé kockázatos, mint a fent említett leszállás első verziója.)
- A másik kézzel szabadon rátámaszkodhat a nyeregre, vagy akár a ló marja mellé is.
- A lovas dőljön előre törzshajlításba a ló nyaka felé, közben lendítse a (jobb) lábát a ló fara felé, mintha mérlegállásba emelné, miközben a fej a középvonalban, vagy a ló nyakának bal oldalán helyezkedik el, és a tekintete a ló feje felé irányul, miközben kontrollálja a ló reakcióit.
- Végiggördülve a szeméremcsonton, emelje át a lábát a hátsó nyeregkápa felett, majd összezárva a lábakat, érkezzen a ló mellé hajlítva a térdet zárt állásba, úgy, hogy a szárat tartó kéz a sörény élen marad (rézsű-, vagy magas tartásban)

- Ha a lovas **jobb kézbe** veszi a szárakat, akkor a bal kezével tud támaszkodni a nyeregszárnyon vagy a ló lapockáján is, ezzel lassítva a leszállást. Ez a nagyobb súlyú lovasoknál javasolt. Előnye, hogy kézváltás nélkül azonnal vezethető a ló.
- Ha a lovas a **bal kezébe** veszi a szárat, akkor leszállásnál esetleg a jobb kézben tartott pálca nem jelent akadályt, csak figyelni kell, amikor átemeli a lovas a nyereg felett.
- **Mindkét kézben** tartott szárral való leszállásnál a lovas kénytelen a szárral együtt támasztékot keresni a lovon vagy a nyergen. Ez a módszer fiatal, esetleg elfordulásra, ellépésre hajlamos lovaknál javasolt, hogy azonnal reagálni tudjunk a ló nem kívánt mozdulataira. Itt nagyon kell ügyelni arra, hogy nem kívánt szárhúzás ne történjék leszállás közben! (Független kéz)

A leszállás mozzanatait már az elején is gyakoroltathatjuk azzal a különbséggel, hogy ott első lépéseknél két kezes a nyeregfogás. Ha a lovasunk nagyobb, előre nyúlhat egy kézzel a sörényélre.

Első önálló leszállásnál lassan mondjuk a mozzanatokat! Előfordul, hogy át kell nyúlni és segíteni kell a lendítő lábat, hogy átkerüljön a nyereg kápája felett.

Sokszor adódik olyan helyzet, hogy a túl sok, vagy a túl kevés lendület miatt a lovas a földre érésnél elveszíti az egyensúlyát. Erre számítanunk kell!

A lóról leszállás általam ajánlott mozzanatai

A képen fotósunk: Novák Eszter

9. A LÓ PSZICHOLÓGIÁJA, ÖSSZEFÜGGÉSEI A LOVAGLÁSSAL, AMIT MINDENKÉPPEN EL KELL MONDANI

Az oktatás elején, a balesetvédelemi résznél, már említést tettünk a lovak mint menekülő (préda) állatok megközelítéséről.

Fontosnak tartom elmondani az önálló lovaglást kezdő lovasnak, hogy a lova is ugyanolyan biológiai és fiziológiai jellemzőkkel bír, mint minden más emlős. A teste azonos szövetekből épül fel, mint a miénk (izom, ín, csont, kötőszövet, idegszövet stb.). Minden munka (lovaglás) előtt be kell melegítenie, csakúgy mint egy sportolónak. A bemelegítés pszichés ráhangolódásként is szolgál a következőkre. Soha ne maradjon el az óra végéről a levezető rész! Még olyankor se, ha a következő lovas rövid idő múlva jön az adott lóra. A lovasoknak és a lónak egyaránt tudnia kell, mikor mire számíthat, valamint hogy mikor kezdődik, és mikor végződik a feladat.

Az órák alatt, a pihenőidőben, vagy pucolás közben is mesélhetünk lovasainknak a lovakról.

Az etológiához tartozó nagyon fontos ismeret, hogy a ló is mint menekülő állat, erre vonatkozó személyiségjegyeket hordoz. Minden ló önálló személyiség ugyan, de vannak olyan alapvető viselkedésjegyek, melyek minden lóra jellemzőek.

A ménesben élő lovakra ugyanazok az íratlan szabályok igazak, mint a kutyákra, farkasokra, egyéb falkában élő állatokra. A hierarchiára épülő, egymás közötti kommunikáció és társas kapcsolat a cselekedetek mozgatórúgója.

Tisztában kell lennünk azzal, hogy lovunknak is éppen olyan fontos a vezető, mint a farkasfalkában az alfa hím. Törekednünk kell a (maximális) kölcsönös bizalom kialakítására, a feltétel nélküli szeretetre. Olyan vezetőjévé kell válnunk, akiben a ló maradéktalanul megbízik!

„Egyáltalán az első és főszabály az állatokkali bánásnál, hogy az ember gyöngeségét soha el ne árulja és ezen szabályt mindenhol a legkisebb részleteknél is szem előtt kell tartani."

(Gróf Széchenyi Dénes: Adalékok a lovaglás oktatásához, Historiaantik Könyvesház, 2013, 54. o.)

Nagyon fontos, hogy a leendő lovas megértse lovának természetes viselkedését, hogy könnyebben fel tudjon készülni a különböző helyzetekre adott válaszreakciókra. Példaként, a földön fekvő kábel a ló számára egy „kígyónak" is tűnhet, tehát lovasunknak a lovak gondolkodását megértve kell értelmezni, látni a világot. Egy lépéssel előtte kell járni gondolatban, hogy mielőtt a ló reagálna, a lovas mint vezető megnyugtassa és átsegítse az ijedségen, a – többnyire – képzelt veszélyhelyzeteken.

9. A ló pszichológiája, összefüggései a lovaglással, amit mindenképpen el kell mondani

Ahány ló, annyiféle. Épp ezért mind különböző bánásmódot igényel. Vannak pucolásnál csiklandós lovak, esetleg egy-két olyan kanca, amelyik sárlás közben hisztis, egyébként kenyérre kenhető. Vannak szórakozós lovak, akik keresik, tágítják a határokat. A lényeg ebben az esetben is az, hogy lovasunk legyen tisztában az ő lovára jellemző személyiségjegyekkel. Fontos, hogy erre nekünk oktatóknak külön fel kell hívnunk a figyelmet!

Előfordulhat, hogy egy ló valamiért nem szimpatizál lovasával, ezt az oktatónak azonnal észre kell vennie! Ebben az esetben érdemes egy másik lóval próbálkozni.

A lovakat nem véletlenül használják terápiás célokra és tréningekre. Erre érzékenységük teszi alkalmassá őket. Kifinomult érzékeik, a metakommunikációjuk és természetesen gyors reakcióidejük, gyorsaságuk képessé tette őket a túlélésre a táplálékláncban. Lovunk jó tükröt ad pillanatnyi idegállapotunkról, kedvünkről, figyelmünkről Vegyük figyelembe azt is, hogy érzékenysége folytán hatással lehet rá lovasának idegállapota is. A mai kor szellemének pedagógia módszerei, mint például a nyugodt hanghordozás, megfontolt utasítás-kérés kombinációja előremutatóbb lehet, a régmúlt idők poroszos, erőteljes hangnemű módszereihez mérten.

„A legjobb tanítómester mindig a ló, amely egyedül képes arra, hogy a lovast a helyes érzésre megtanítsa. Fáradhatatlanul és türelmesen közli lovasával, milyen hibát követett el. Csak értenünk kell a nyelvén és hallgatnunk kell jelzéseire. A kezdők legtöbbször elsiklanak e jelzések fölött és abban tetszelegnek maguk előtt, hogy ezeket a buta dög makacs ágának, érzéketlenségének, elhasználtságának és lovagolatlanságának tulajdonítják. A ló ugyanis mindig olyan mértékben kemény, mint a lovas keze. A nyomás itt is, mint mindenhol az életben, ellennyomást szül."

(Willhelm Müseler: A lovasoktatás kézikönyve (Lovasakadémia 7.), Mezőgazda, Bp., 2000, 26. o.)

10. MEGTÖRTÉNT ESETEK

Zárszóként néhány személyes bátorító példa és egy elrettentő eset. Remélhetőleg sokak fejében megmarad és az oktatói társadalom megítélésnek pozitív irányba való elmozdulását eredményezi.

Lovas programot iktatott be egyik osztálykirándulásán egy általános iskolai osztály. A lovarda felelőtlensége miatt a program nagyon rosszul sült el.

A gyerekek – lovagló tudás és előzetes tapasztalat nélkül – tereplovagláson vettek részt. Névsor szerint haladva, egyszerre 3-4 fővel, kilovagoltak a terepre egy-egy kis körre, az előttük haladó vezetőt követve, kimustrált lovardai lovakra ültetve a gyerekeket. Az osztály mintegy feléig gond nélkül ment minden, de ott a sokadik csoportkörnél az egyik ló megugrott, és a rajta ülő gyerek leesett, akinek a lába beakadt a kengyelbe. A szerencsétlen esés miatt a gyermek a helyszínen életét veszítette. Az esetet elmesélő szülő és lánya, még 10 év távlatából is a történtek hatása alatt van. Ez a lány lett volna a következő lovas, akinek fel kellett volna ülnie ugyanarra a lóra.

Nem történt tragédia, de kellemetlenül érintett a következő eset. Egyik kis úszó tanítványomat láttam, akiről egy közösségi oldalon osztott meg az anyukája egy képet: a gyermek úgy ült egy pónin, hogy a lába nem a kengyelben, hanem a kengyelszíjba volt bedugva. Ebben az esetben az oktató hibázott, aki nem állította be rendesen a kengyel hosszát, hogy a gyermek ebbe helyezhesse a lábát. Ehhez az esethez hasonló helyzetből történt már tragédia. A korabeli híradókból értesülhetett erről a halálesetről az ország.

Egyik táboromba, abszolút kezdőként jött hozzám egy kislány, aki régóta sportolt, jó mozgáskoordinációja volt. A nálunk töltött második tábori hét közepén, a futószáras oktatás után, már önálló osztálylovaglásra is alkalmassá vált. Ő a csúcstartó a mai napig. Azóta azért vissza-vissza kellett ültetni futószárra, de az alapvető tudása hamar megszilárdult.

Többször érkezett hozzánk olyan „lovas", aki azzal kezdte, hogy „Én egyszer ültem már lovon, de leestem." Értetlenül állok ezen mondatok előtt, de nyilván nem várt esemény jött közbe, azonban fontos megjegyezni, hogy elővigyázatossággal ez is kiküszöbölhető. Úgy vélem, ennek bekövetkezéséhez az egyik vagy a másik, vagy akár mindkettő (oktató és lovas) tudásában hiány van. Szerencsére az első alkalommal történt leesés miatti félelmeket általában sikerül orvosolnunk: türelemmel, lassabb oktatási tempóval és megbízható lovakkal.

Egyébiránt a lóról esés a lovaglás velejárója, ez megtörténhet bármilyen szinten tudó lovassal, de a feladat az, hogy ennek esélyét minimálisra csökkentsük.

11. A PEDAGÓGIA ÉS PSZICHOLÓGIA ESZKÖZTÁRÁBÓL NÉHÁNY JÓL HASZNOSÍTHATÓ MÓDSZER ÉS MOTIVÁCIÓ

„Az edzőnek nem elégséges csak jó edzőnek lenni, hanem emellett kiváló pedagógiai, pszichológiai és menedzser vénával is rendelkeznie kell A lelkiismerettel és szakértelemmel rendelkező edző számára s legfontosabb az, hogy a minden féle lovaglás alapját képező zárt egyensúlyban esztétikailag és tartalmilag kiváló ülést alakítson ki lovasnál."

(Dallos Gyula: Dallos Gyula Lovasiskolája II. Kiadó: Xenophon Lovas Klub Kft. Bp., 2008, 25. o.)

Minden jó oktató tudja, hogy vannak holtpontok, melyeken át kell segíteni a lovagolni tanulót. Gyakran még az amúgy belevaló, bátor „kölyköt" is. Arról se feledkezzünk meg, hogy a tudást mi sem velünk született formában kaptuk! Váljunk példaképpé kis lovasunk szemében! Mutassunk példát mind a lóval, mind a sporttársakkal való bánásmódban! A gyerekek zöme abban a korban kezd el lovagolni, amikor még nagyon jól alakítható a személyiség és hozzáállás.

„A lovaglás tanulásához a lovas képzés folyamatának alapfeltételeit kell megteremteni, amelyek a következők. Olyan lovagló tanár, aki emberileg és szakmailag alkalmas a komplex feladat végrehajtására. Rendelkezzen naprakész ismeretekkel és az ezeken nyugvó alkalmazott tudással. Legyen átélt élménye az oktatandó anyagról, mondandóját az életkori sajátosságoknak, értelmi szintnek megfelelően közölje, de legyen kiváló pedagógus, pszichológus, menedzser egy személyben. Az ülés tanulás folyamatának objektív feltétele, olyan futószáron korrektül együttműködő ló jelenléte, amely megadja a helyes, a követendő érzést a lovas számára. Egyet tudomásul kell venni: helyes ülés nélkül nem tud kialakulni a minden eredményességet meghatározó „lovas érzés"!"

(Dallos Gyula: Dallos Gyula Lovasiskolája II. Kiadó: Xenophon Lovas Klub Kft. Bp., 2008, 30. o.)

Minden lóval kapcsolatos tevékenységnek nevelési szempontból is nagy jelentősége van (felelősségvállalás, rendre szoktatás, szabálykövetés). Egy olyan lovardában, ahol 100%-os a kihasználtság, nehezen kivitelezhető a részletes és mélységekbe menő oktatási-nevelési tevékenység. Ez maradéktalanul táborok keretein belül valósítható meg. Fontos, hogy ne essünk át a ló másik oldalára! Egy lovas táborban ne csak 5 perc ló simogatás legyen, hanem az egész napos tevékenységen belül, az istállómunka mellett kerüljön sor játékos nevelésre, a kreativitás fejlesztésére és az állatszeretet elmélyítésére.

11. A pedagógia és pszichológia eszköztárából néhány jól hasznosítható módszer és motiváció

FONTOS!
Egy utolsó gondolat leendő oktatóknak: ameddig az oktatott fent ül a ló hátán, illetve bármilyen munkát végez körülötte (pucolás, szerelés, stb.), az oktatónak minden osztatlan figyelmét rá kell fordítania! Értem ezalatt a másokkal történő kommunikációt, vagy a most generációs problémát jelentő mobiltelefon használatát. A tanuló sokszor egyedül érzi magát, fél egy feladattól, még ha nem is mondja, vagy igyekszik ezt leplezni. Néha esetleg még nem érti a feladatot, vagy nehezebben hajtja végre. A megoldást minden esetben tőlünk várja. A figyelem minimális lankadása, kihagyása végzetes következményekkel is járhat! Ezt kérem, mindenki fokozottan tartsa észben!

Többször megfigyeltem, hogy az érzékenyebb embereknek sokkal jobb a kapcsolata a lóval, mint a keménykedőknek. A nőkkel szívesen dolgoznak a lovak.

Ugyanakkor, ha megnézzük, hogy hány nőből lesz kimagasló teljesítményű lovas, akkor az ugró sportnál nem találunk sokat. Pont annyit, ahány női katona van. Csak azok maradnak a pályán vagy – stílusosan – a „ lovon", akik kibírják az esetleges nehezebb bánásmódot, az alkalmanként kialakuló megalázó helyzeteket, és a „keménykedést".

A lovas sport, a lovakkal való bánásmód, normál helyzetben adottság, érzék, intelligencia, motiváltság és alázat kérdése.

Ennek tükrében nem biztos, hogy abból a gyerekből, aki nem bírja az ugratást, az alkalmankénti keményebb bánásmódot, hangosabb rászólást, a kengyel nélküli órákon át rázatást, amit esetleg nevelő célzattal, büntetésként ad ki néhány edző, nem lesz válogatott szintű versenyző. Viszont a keménykedés és nem megérdemelt „büntetésként előírt gyakorlatok" elvégeztetése a bizalom sérülésével járhat, ami pedig a közös munka alapja.

Láthatjuk, hogy milyen ingoványos ez a terület. Ezért kardoskodom amellett, hogy nem elég pedagógiai és pszichológiai tudás elsajátítása, hanem azok alkalmazása is elengedhetetlen a lovas oktatás során. Az eredményes lovaglás minősíti az edzőt és lovasát, ám ez fordítva is igaz.

Az alábbiakban megosztanék néhány jól használható trükköt, ami jó lónak és lovasnak egyaránt:

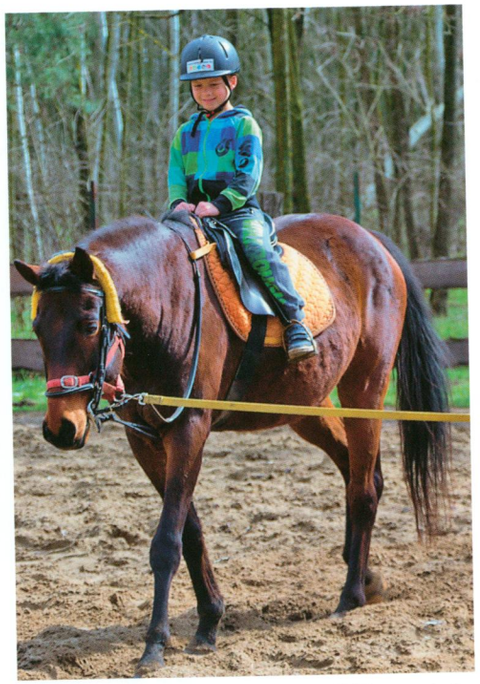
- A tábori lovas oktatós képeken a futószáras lovaink fején direkt hagyjuk a kötőféket, mert lovasonként irányt váltunk a ló kímélése érdekében. A kötőfék alsó karikájába csatolt futószár esetében nem szükséges újra és újra átfűzni a zablán és a tarkón így megkönnyítve az oktató feladatát.

- Ha az oktató lónak nincs extra zabla igénye, akkor ezen a lovaglási szinten javasolt a félpálcás, pálcás vagy nagy karikás zabla használata (esetleg zablagumival) a ló szájának kímélése érdekében.

11. A pedagógia és pszichológia eszköztárából néhány jól hasznosítható módszer és motiváció

- A kantárszárat az izzasztónak a nyereg rögzítésére szolgáló tépőzárba csatoljuk, hogy bármikor kézbe vehető legyen, így nem a lovasnak kell odafognia a nyereghez.

- Ha a kengyelszíjon nincs több állítási lehetőség és ha nem tud az oktató tekeréssel rövidíteni, akkor is TILOS a kengyelszíjba rakni a gyermek lábfejét. Ez esetben inkább kengyel nélkül lovagoljon.



Futószár nyeregfogással (futószár kötőfékbe csatolva)

„A lovas alázata nagyban hozzájárul ahhoz, hogy a kiképzés során együttműködő lovat neveljen.
Az alázat, mint lelki állapotunk finom kisugárzása lehetőséget biztosít arra, hogy lovunkkal igazi lelki kapcsolatba, barátságba kerüljünk.
Az alázat alapja a ló őszinte igaz szeretetének!
Az a lovas, aki alázattal közelít a lovához, az sporttársat látja benne és nem egy eszközt az eredmények elérésére."

(Dallos Gyula: Dallos Gyula Lovasiskolája II. Kiadó: Xenophon Lovas Klub Kft. Bp., 2008, 17. o.)

UTÓSZÓ

Ez a módszertani sor segédanyagként szolgál a lovas oktatóknak, de nem helyettesíti a hospitálás alatt szerzett tapasztalatokat.

Bár az írásom elején jeleztem, hogy ezek a gyakorlatok kis mértékben felcserélhetők, kiegészíthetők, kiválthatók, de a fejezetek sorrendjének felcserélése szakmailag nem indokolt.

A mondás itt is érvényes: **„Járt utat járatlanért el ne hagyj!"**

Ebben az esetben küldjék tovább a versenyezni vágyókat, hogy avatott kezekbe kerüljenek. Csakúgy, mint az összes többi sportnál. **Az utánpótlás-edzőknek nem feladatuk válogatott szintig vinni a sportolóikat.**

A kérdés, hogy kit neveltem már ki – volt már rá példa, hogy elhangzott -, itt nem releváns, hiszen utánpótlás edzőként több sikeres lovast indítottam útjára, de nyilván nem az én nevemhez kötődnek sikereik.

Ismerjék fel határaikat és legyenek képesek eldönteni, mi az, amit biztosan jól át tudnak adni a tanítványaiknak!

Folyamatosan képezzék magunkat, és ne legyenek restek több, magasabb edzői végzettségű szakember munkáját végignézni, szakszóval hospitálni! Ez a tanulási folyamat még annak is előnyére válhat, aki magasabb szintű sportolói múlttal rendelkezik, hiszen abból, hogy képes megcsinálni a feladatokat, gyakorlatokat, nem következik, hogy megfelelő képzettség nélkül át is tudja adni a tudást a tanítványainak.

„Kívánom, hogy minél több lovas, – minden szakágat beleértve – rendelkezzen azokkal a pszichológiai és pedagógiai törvényszerűségek által közvetített ismerettel és tudással, amelyekkel művészi fokon szolgálhatja a lovassportot!"

(Dallos Gyula: Dallos Gyula Lovasiskolája II. Kiadó: Xenophon Lovas Klub Kft. Bp., 2008, 17. o.)

Sok sikert kívánok az oktatáshoz!

FELHASZNÁLT IRODALOM

PPKE BT Didaktikai Alapfogalmak, https://btk.ppke.hu/db/06/E1/m000016E1.doc

Nagy Zsófia, http://www.lovasok.hu/index-archive.php?i=25516

Klaus Balkenhol írta Harcsa Boglárka Klaus Balkenhol nyomán
http://www.barefoot-nyereg.hu/idomitas/

Göblyös István http://zablaeskengyel.blog.hu című blogjából

A Lovasakadémia 12., (S.Miesner – M.Putz- M. Plewa – E. Meyners – A Frömming) A jól képzett lovas című kiadványából

Gróf Széchenyi Dénes: Adalékok a lovaglás oktatásához, Históriaantik Könyvesház, 2013. 4

Willhelm Müseler: A lovasoktatás kézikönyve (Lovasakadémia 7.), Mezőgazda, Bp., 2000

TARTALOMJEGYZÉK

BEMUTATKOZÁS, avagy egy rövid curriculum. 5

BEVEZETÉS. 7

ELŐSZÓ SZÜLŐKNEK. 12

ELSŐ LÉPÉSEK 14

MÓDSZERTAN 17

1. LÓRA ÜLÉS – ÜLTETÉS 17

2. HELYES ÜLÉS BEÁLLÍTÁSA, EGYENSÚLY KIALAKÍTÁSA A NYEREGBEN 23

2.1. A helyes ülés beállítása. 25
2.2. Könnyített ülés (két pontos) álló lónál 32
2.3. Könnyített ülésbe felállás és visszaülés álló lónál 34
2.4. Lépés közben (mozgó lónál) könnyített ülés helyzetének felvétele, majd megtartása nyeregfogással 38
2.5. Könnyített ülés visszaüléssel a nyeregbe lassú ütemezéssel nyeregfogással 43
2.6. Könnyített ülés és visszaülés lassú ütemezéssel imitált szártartással 44

3. JÁRMÓDOK TANÍTÁSA – ÜGETÉS 45

3.1. Tanügetés pár ügető lépés erejéig és a ritmus 45
3.2. Könnyűügetés első emelkedései 46
3.3. Átülés egyik lábról a másikra. 48
3.4. Folyamatos könnyűügetés imitált szárfogással 49
3.5. Szár fogásának oktatása, szár rövidítés. 52
3.6. Lépés és könnyű ügetés szárfogással 53
3.7. Tanügetés hosszabb intervallumokban szár nélkül, majd szárfogással 56

4. ÜLÉSJAVÍTÓ GYAKORLATOK – ÜLÉSMÉLYÍTÉSRE, ÉS A HELYES POZÍCIÓ MEGTALÁLÁSA 59

4.1. Ülés beállítása 59
4.2. Kengyelből-kengyelbe 59
4.3. Izolációs torna feladatok 60
4.4. Ügetés kétpontos ülésben, azaz kikönnyítve 62
4.5. Kengyelek megtartása lábfejjel 62
4.6. Kengyel nélküli könnyű ügetés 62

5. A LÓ IRÁNYÍTÁSA, „LÉPÉS ÁLLJ!", IRÁNYVÁLTOZTATÁSOK 63

5.1. „Lépés állj!"," Lépés indulj!" 64
5.2. A ló irányítása 66

6. IRAMVÁLTÁSOK, SEGÍTSÉGEK 69

6.1. Lépés nyújtás csizma segítséggel 69
6.2. Lépés nyújtás csípő támogató mozgásának segítségével 70
6.3. Lépésből ügetés, ügetésből lépés 71
6.4. Felvétel 72
6.5. Félfelvétel 72
6.6. Ügetés nyújtása 73

7. JÁRMÓDOK TANÍTÁSA – VÁGTA 75

7.1. Voltige hevederrel ügetés és vágta 75
7.2. Vágta nyeregben 76

8. ÖNÁLLÓ LOVAGLÁSNÁL, VAGY OSZTÁLYLOVAGLÁSNÁL ALKALMAZHATÓ FELADATOK 79

8.1. Állítások, hajlítások 79
8.2. Alapvető patanyom figurák 80
8.3. Könnyűügetés, tanügetés, kétpontos ügetés üléshelyzetének váltogatása 83
8.4. Önbevallásos helyes lábra ülés könnyű ügetésnél és lépésnél 83
8.5. Heveder és kengyel állítás 83
8.6. Lóról való önálló fel és leszállás 84

9. A LÓ PSZICHOLÓGIÁJA, ÖSSZEFÜGGÉSEI A LOVAGLÁSSAL, AMIT MINDENKÉPPEN EL KELL MONDANI 91

10. MEGTÖRTÉNT ESETEK 94

11. PEDAGÓGIA ÉS PSZICHOLÓGIA ESZKÖZTÁRÁBÓL NÉHÁNY JÓL HASZNOSÍTHATÓ MÓDSZER ÉS MOTIVÁCIÓ 95

UTÓSZÓ 99

AJÁNLÁSOK

F. Payrits Marianna
klinikai szakpszichológus

Amiért ajánlom ezt a könyvet az annak a szemléletnek a térnyerése a módszertan mellett, mely nekem különösen kedves. Nevezetesen, hogy a pedagógia és a pszichológia területét is hozzáadja a szerző a tananyaghoz. Aki oktat és nevel, azt a személyiségével, viselkedésével, példájával is teszi, nem csak a tudásával. Pedagógushoz híven tekintettel van a tanulók életkorára, nem veszi őket egy kalap alá. Felhívja a figyelmet arra, hogy pszichológiai ismeretek és pedagógiai érzék nélkül csak száraz dresszúra lesz a lovaglás tanulása, és kényszeredett utasítás követés oktató és tanítvány között. Ami pedig igenis lehet egy humorral, élettel és bizalommal teli értékes kapcsolat ember és ember, valamint ember és állat között, melyben a ló és lovasa a tanulás során szinte eggyé válnak, nem felejtve el, hogy az ember az, aki vezet.

Személyesebb hangvételben az ajánlásom így szólna:

Először azt láttam, ahogy a lovakkal bánik, aztán azt, ahogy az emberekkel és végül, ahogy a barátokkal. Engem megnyert a humora, lendülete, életkedve és rengeteg tapasztalata az állatokkal. Ahogy tiszteli, szereti őket, ahogy azonnal képes cselekedni, ha kell. Minden mozdulatából látszik a sok tapasztalat, gyakorlat és ismeret az állatokról. És ami a legfontosabb: szereti az embereket, állatokat és az életet. Ez az alap – a többi tanulható.

Grácia Ferencné Brigi
díjlovas oktató

Ajánlom ezt a könyvet minden olyan lelkes fiatalnak, aki valóban tudásra vágyik ahhoz, hogy később igazi utánpótlásnak adhasson helyes alapokat. Ajánlom mindenkinek, aki hivatásának érzi ezt a szép szakmát. Emberekkel foglalkozni rengeteg türelmet, tudást, szakmaiságot igénylő feladat. Amit sokszor nem sikerül átadni a leendő oktatóknak, a tiszteletre, alázatra tanítást a sport, a sporttársak, a ló iránt. Ennek a könyvnek az írójában egy olyan sporttársat, és barátot találtam, akiben ezek még jelen vannak.

Ez a könyv nagy segítség lesz azoknak, akik kevés tapasztalattal indulnak neki az oktatói pályának, és nem nagyon akad segítség a módszertanhoz, de azoknak is, akik (akár csak jómagam), sok-sok évnyi rutintól függetlenül hajlandóak elvonatkoztatni a megszokottól, mert lehet, hogy hatékonyabb módszert talál.

Végül, de nem utolsó sorban ajánlom azoknak a szülőknek, akik tanácstalanok, hogy gyermekük a megfelelő kezekben tanul-e lovagolni, egy erre alkalmas lovardában, erre megfelelő lovakon. Ez a legnehezebb döntés, hiszen általában nem tudják, mi helyes, mi helytelen, és veszélyes. A könyv úgy lett tervezve, hogy minden földi halandó képes értelmezni a tartalmát. Egyszerű, és érthető valóban bárki számára, így annak elolvasása után bármelyik alapvetően hozzá nem értő ember képes lesz felmérni, és helyesen dönteni arról, hogy megfelelő tudással bíró oktatóra bízza legféltettebb kincsét.

Évinek: Köszönöm, hogy részt vehettem benne picit, hogy megszülessen ez a könyv, és büszke vagyok, hogy a barátomnak tudhatlak!

Gombás Mónika
(mikrobológus, biológia-testnevelés szakos tanár, sporttorna szakedző, lovas kislány anyukája, aki díjugratásban volt gyerekválogatott, és jelenleg is ifiként nemzetközi szinten versenyez)

Tisztelt olvasók, kedves sportszakemberek, működő és leendő lovasedzők!

A megszólítás arra utal, hogy egy többfunkciós jegyzetet tart a kezében az olvasó. A szerző összetett cél megvalósítására törekedett. Hogyan lehet minden irányban eleget tenni az elvárásoknak?

Nyilván nem könnyű a feladat. Volt egy vezérlő szempontja az írónak, hogy a jegyzetet különböző szemüvegen (szülő, edző, tanítvány) olvassák el, vagy dolgozzák fel. Az élethossziglan tartó folyamatos tanulás alapköveit teszi le. Naprakész és izgalmas bepillantást nyújt a lovasoktatás mindennapjaiba, a szerzőre jellemző szemléletes, közérthető stílusban. A szerző igyekezett a legkorszerűbb technikai módszertani és edzéselméleti tudást nyújtani. Különös gondot fordított a tananyag rendszerezésére a gyakorlati anyag bővítésére, és a korszerű fogalmi kör kialakítására. Jó gyakorlati útmutatást nyújt az edzői munkához a mindennapokban. A könyv sokoldalú és gazdag ismeretanyaga segítséget nyújt kezdő edzőknek, hogy tanítványaiknak biztos alapokat lefektetve képesek legyenek akár eljuttatni őket sikeres nemzetközi szinten való szerepléshez. Ez útja lehet a sikeres utánpótlásképzésnek, hiszen mindez megfelelő alapok nélkül elképzelhetetlen. A gyakorlati anyag jól beépíthető az iskolai oktatásba, tekintettel az iskolai tanórák keretében elkezdődött lovasoktatásra. Azért is fontosnak tartom egy ilyen módszertani könyv megjelenését, mivel közvetlenül használható az oktatásban, az oktatási folyamat hogyanjára ad választ. A tanítás sohasem felesleges, hiszen információk és megoldások mellett segít újragondolni és átértékelni dolgokat, erre pedig mindenkinek szüksége van.

Gratulálok tehetséges kolléganőmnek, barátnőmnek a merész és nagy vállalkozására ennek a kiváló módszertani jegyzet megírásához, ugyanakkor az olvasóknak élményszerű részesedést kívánok.

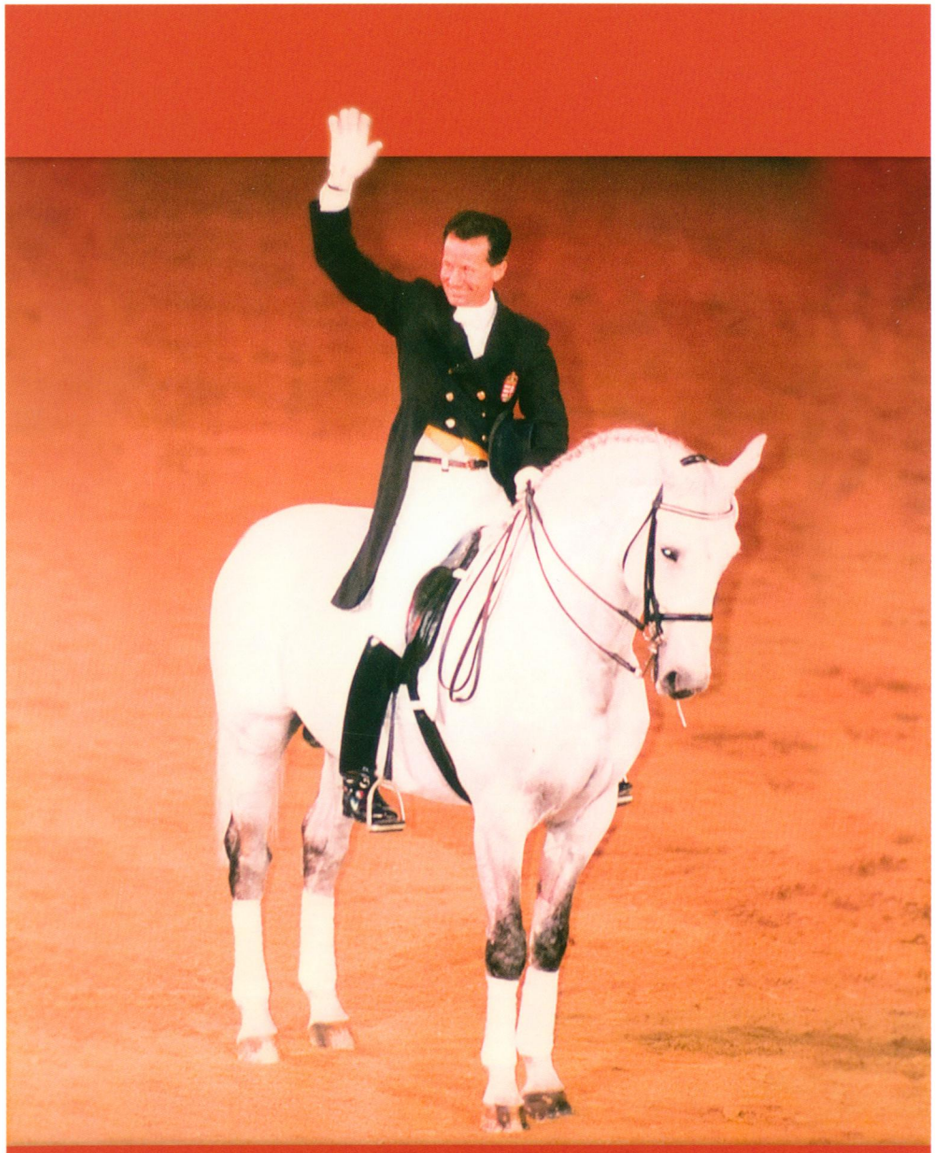
Belecz Béla

Évit a Főiskolán ismertem meg, ahol együtt végeztünk a testnevelés – biológia szakon. Utána volt szerencsém népszerű táboraiban az első napoktól kezdve segédkeznem, oktatnom, nevelnem a nebulókat.

A lovaglás nem az én műfajom, de elképesztő milyen vehemenciával fejlesztgette évek során a tábort és a szaktudását. Mindig csodáltam kitartását, az elhivatottságát és a gyerekszeretetét. De a legfontosabb tulajdonsága, hogy gyerek tudott maradni, megőrizte „bolondságát" és a jókedvét a legnehezebb napokon is.

Szerencsés az a gyermek, aki tőle tanulhatja el a lovaglás fortélyait, mert nem csak szakmailag kiváló, hanem emberként is az egyik legremekebb, akit ismerek. Nemcsak tanít, hanem (felnőtté) nevel is. Nagyon büszke vagyok rá!

SOMOGYI KÖNYVTÁR
1881
SZEGED



Dallos Gyula
Lovasiskolája II.

ZUPÁN PÉTER

A díjugrató lovas kiképzése

NE CSAK CSINÁLD, ÉRTSD IS!

Gondolatok, melyek nélkül nincs lovaglás,
csak lovon ülés

BIOENERGETIC KIADÓ

Omnis nobilitas ab equo

Minden nemesség a lótól származik

De sagittis hungarorum libera nos Domine!

A magyarok nyilaitól ments meg Uram minket!

Csiszek Éva 1994 III.25.

Az ajánlás a bizalom, az elfogadás jele, a tisztelet megadása a szerző munkája iránt és a téma felől érdeklődők figyelmének felkeltése.

A szerző fogalomalkotása, szóhasználata a társtudományokban való jártassága egyrészt bizonyítja magas szintű általános sporttudományi műveltségét, másrészt testnevelő tanári diplomáját.

A könyv szakmai irányvonala világos, érthető az ismeretek átadása egymásra épülő és törekszik a szakma egy nyelven történő beszédére. A könyvet ajánlom, – emberi, erkölcsi és szakmai szempontból – minden tanulni vágyó gyermek és az őket nevelő lovas edző számára.

Dallos Gyula *(miniszteri biztos)*
(huszonötszörös magyar bajnok, 11 világkupa forduló győztes, 6 esetben világkupa döntős, EB egyéni 3. és 7. helyezett, VB egyéni 7. helyezett díjlovasunk)

Aki oktat és nevel, azt a személyiségével, viselkedésével, példájával is teszi, nem csak a tudásával. Pedagógushoz híven tekintettel van a tanulók életkorára, nem veszi őket egy kalap alá. Felhívja a figyelmet arra, hogy pszichológiai ismeretek és pedagógiai érzék nélkül csak száraz dresszúra lesz a lovaglás tanulása, és kényszeredett utasítás követés oktató és tanítvány között.

F. Payrits Marianna
(klinikai szakpszichológus)

Ez a könyv nagy segítség lesz azoknak, akik kevés tapasztalattal indulnak neki az oktatói pályának, és nem nagyon akad segítség a módszertanhoz, de azoknak is, akik (akár csak jómagam), sok-sok évnyi rutintól függetlenül hajlandóak elvonatkoztatni a megszokottól, mert lehet, hogy hatékonyabb módszert talál.

Grácia Ferencné Brigi
(díjlovas oktató)

A szerző igyekezett a legkorszerűbb technikai módszertani és edzéselméleti tudást nyújtani. Különös gondot fordított a tananyag rendszerezésére a gyakorlati anyag bővítésére, és a korszerű fogalmi kör kialakítására. Jó gyakorlati útmutatást nyújt az edzői munkához a mindennapokban.

Gombás Mónika
(mikrobiológus, biológia-testnevelés szakos tanár, sporttorna szakedző, lovas kislány anyukája)

A lovaglás nem az én műfajom, de elképesztő milyen vehemenciával fejlesztgette évek során a tábort és a szaktudását. Mindig csodáltam kitartását, az elhivatottságát és a gyerekszeretetét. De a legfontosabb tulajdonsága, hogy gyerek tudott maradni, megőrizte „bolondságát" és a jókedvét a legnehezebb napokon is.

Belecz Béla
(biológia-testnevelés szakos pedagógus)

4.900 Ft

ISBN 978-615-01-0073-9
9 786150 100739